Stavemann

Frustkiller und Schweinehundbesieger

Geringe Frustrationstoleranz und Aufschieberitis loswerden

Mit Online-Materialien

BELTZ

Harlich H. Stavemann

Frustkiller und Schweinehundbesieger

Geringe Frustrationstoleranz und Aufschieberitis loswerden

BELTZ

Impressum

Anschrift des Autors:
Dr. Harlich H. Stavemann, Dipl.-Psych.
Institut für Integrative Verhaltenstherapie e. V.
Osterkamp 58
22 043 Hamburg
stavemann@i-v-t.de

Dieses E-Book ist auch als Printausgabe erhältlich
(ISBN 978-3-621-28031-0)

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages. Hinweis zu § 52 a UrhG: Weder das Werk noch seine Teile dürfen ohne eine solche Einwilligung eingescannt und in ein Netzwerk eingestellt werden. Dies gilt auch für Intranets von Schulen und sonstigen Bildungseinrichtungen.

1. Auflage

© Beltz Verlag, Weinheim, Basel 2013
Programm PVU Psychologie Verlags Union
http://www.beltz.de

Lektorat: Andrea Schrameyer
Herstellung: Sonja Frank
Illustrationen: Claudia Styrsky, München
Reihengestaltung: Federico Luci, Odenthal
Umschlagbild: Getty Images, München
E-Book: Beltz Bad Langensalza GmbH, Bad Langensalza

ISBN 978-3-621-28127-0

Inhaltsübersicht

Einführung: Worum geht es hier und für wen ist das gedacht?

1 Geringe Frustrationstoleranz (GFT)

2 Woran erkennt man GFT?

3 Welche Konsequenzen hat GFT?

4 Wie wird man GFT wieder los?

5 Eigene GFT-Konzepte aufspüren

6 GFT-Konzepte prüfen

7 GFT-Konzepte durch gesunde Konzepte ersetzen

8 Die Konstruktion der Arschtrittmaschine Oder: Eine Anleitung zur Selbstmotivation

9 Sinnvolle Übungen planen und durchführen

10 Der innere Schweinehund und andere Stolpersteine

Anhang

Inhalt

Einführung: Worum geht es hier und für wen ist das gedacht?

1 **Geringe Frustrationstoleranz (GFT)**

1.1 Was ist GFT?
1.2 Wodurch entsteht GFT?
1.3 Weshalb ist es so schwer, GFT loszuwerden?
1.4 Und jetzt Sie: Übungsaufgaben

2 **Woran erkennt man GFT?**

2.1 Ewig fordernde Königskinder
2.1.1 Absolute Forderer und Wutbrummer
2.1.2 Im Wartesaal der bedingungslosen Liebe
2.1.3 Einsame Stars
2.1.4 Wunschdenker
2.2 Geübte Vermeider
2.2.1 Morgen, morgen, nur nicht heute: kurzfristige Lustmaximierer
2.2.2 »Carpe diem«-Fans und andere Herumtreiber
2.3 Trockenduscher: duschen, ohne nass werden zu wollen
2.3.1 Entscheidungsverweigerer
2.3.2 Null-Verzicht-Junkies
2.4 Und jetzt Sie: Übungsaufgaben

3 **Welche Konsequenzen hat GFT?**

3.1 Auswirkungen auf Gefühle und Verhalten
3.2 Auswirkungen auf Selbstwert, Selbstbild, Selbstwirksamkeit und Selbstvertrauen
3.3 Auswirkungen im privaten Bereich
3.4 Auswirkungen auf Beruf und Karriere
3.5 Und jetzt Sie: Übungsaufgaben

4 Wie wird man GFT wieder los?

4.1 Von der Kurzfrist- zur Langfristperspektive wechseln
4.2 Akzeptanz des momentanen Zustands
4.3 Den momentanen Zustand auf Veränderbarkeit prüfen
4.4 Eigene Verantwortung am momentanen Zustand akzeptieren
4.5 Neue, angemessene langfristige Ziele aufstellen
4.6 Einsatzbereitschaft für die neuen Ziele zeigen
4.7 Und jetzt Sie: Übungsaufgaben

5 Eigene GFT-Konzepte aufspren

5.1 Bewusste und unbewusste GFT-Konzepte
5.2 Der Zusammenhang zwischen Denkweisen und Gefühlen
5.2.1 Das ABC-Modell der Gefühle
5.2.2 Unbewusste GFT-Konzepte wieder bewusst machen
5.2.3 Beispiele für das Bewusstmachen von GFT-Konzepten
5.3 Und jetzt Sie: Übungsaufgaben

6 GFT-Konzepte prüfen

6.1 Checkliste für GFT-Konzepte
6.2 Fallbeispiele für das Prüfen von GFT-Konzepten
6.3 Und jetzt Sie: Übungsaufgaben

7 GFT-Konzepte durch gesunde Konzepte ersetzen

7.1 Das Ziel: weniger langfristig negative Auswirkungen
7.1.1 Veränderungsziele erstellen
7.1.2 Veränderungsziele auf Angemessenheit prüfen
7.1.3 Beispiele für das Aufstellen und Prüfen von Veränderungszielen

7.2 Angemessene Konzepte zur langfristigen Maximierung der Lebensqualität erstellen

7.2.1 Neue Konzepte erstellen

7.2.2 Neue Konzepte prüfen

7.3 Und jetzt Sie: Übungsaufgaben

8 Die Konstruktion der Arschtrittmaschine Oder: Eine Anleitung zur Selbstmotivation

8.1 Die Übung macht's

8.1.1 Voraussetzungen für das Erlernen und Umlernen von Konzepten

8.1.2 Das neue Konzept verinnerlichen

8.1.3 Das neue Konzept trainieren

8.2 Die hohe Kunst der Eigenmotivation

8.2.1 Motivationsprinzipien: Zuckerbrot und Peitsche

8.2.2 Langfristige Lebenszufriedenheit maximieren

8.2.3 Große Ente – kleine Ente: Modelle und Modelllernen

8.2.4 Beispiele für den Einsatz von Motivationsstrategien

8.3 Erfolgsaussichten durch vermiedene Frustrationserlebnisse steigern

8.4 Und jetzt Sie: Übungsaufgaben

9 Sinnvolle Übungen planen und durchführen

9.1 Sinnvolle Übungen bestimmen

9.2 Übungsaufgaben sammeln und Übungsleitern erstellen

9.3 Übungen vorbereiten und durchführen

9.3.1 Schritt 1: Vorstellungsübungen mit dem inneren Drehbuch

9.3.2 Schritt 2: Training des neuen Konzepts »live« im Alltag

9.4 Und jetzt Sie: Übungsaufgaben

10 Der innere Schweinehund und andere Stolpersteine

10.1Der innere Schweinehund bläst zum Gegenangriff
10.2Vom Frustkiller zum Schweinehundbesieger: der Umgang mit den zehn hinterhältigsten Schweinehund-Tricks
10.3Und jetzt Sie: Übungsaufgaben

Anhang

Einführung: Worum geht es hier und für wen ist das gedacht?

Na, heute schon geärgert?

Oder mal wieder etwas auf die lange Bank geschoben?

In diesem Buch geht es um Menschen, die leiden, *weil* sie sich andauernd und heftig über andere, über Ereignisse oder das Schicksal ärgern, *weil* sie Realitäten – so wie sie nun einmal sind – nicht akzeptieren können oder *weil* sie sich einfach mal wieder nicht dazu aufraffen können, das zu tun, was sie *eigentlich* tun wollten – wenn es nur nicht so schwer oder lästig wäre …

Hauptsächlich äußert sich dieses Leiden in Form psychischer Beschwerden wie übermäßigem Ärger, Wut und Aggressionen und ihren sozialen und wirtschaftlichen Auswirkungen, in Niedergeschlagenheit und Depression, in Selbstwertproblemen oder in Verhaltensstörungen, Tics oder Egozentrik.

Neben diesen starken emotionalen Belastungen kann das Leiden zusätzlich durch die sozialen oder beruflichen Konsequenzen solcher Reaktionen verstärkt sein, z. B. durch den Verlust von Beziehungen und Freundschaften bis hin zur sozialen Isolation oder durch Probleme mit Kollegen bis hin zum Mobbing und zum wiederholten Verlust des Arbeitsplatzes. Es kann sich auch bereits als körperliche Erkrankung zeigen, z. B. in Form psychosomatischer Krankheitsbilder wie Bluthochdruck, Magen- oder Herz- und Kreislaufproblemen.

Dieses Buch ist für all jene gedacht, die unter einem oder mehreren der oben beschriebenen Phänomene leiden. Es ist also ein Buch für Betroffene, für die, die verstehen möchten, weshalb sie häufig *so* reagieren, und die nun endlich etwas dagegen unternehmen wollen.

Und was hier zu erlernen ist, ist schnell beschrieben:

- Die einen müssen mehr Akzeptanz und Toleranz erlernen (»So is' es«).
- Die anderen müssen begreifen, dass ihre heutige Alltagsrealität eine Konsequenz aus vorherigen Verhaltensweisen und Vermeidungsmustern ist (»So was kommt von so was«) und dass sich die wenigsten Ziele durch Abwarten oder Älterwerden erreichen lassen (»Von nix kommt nix«).

Nun, auch die meisten Menschen mit geringer Frustrationstoleranz (GFT) und die ewigen Zauderer und Aufschieber kennen die drei genannten Binsenweisheiten schon lange. Woran es hapert, diese Erkenntnisse nun auch in ihren Alltag umzusetzen, ist leicht zu benennen: Es fehlt ihnen an der nötigen Akzeptanz der Realität und an

Selbstüberwindung.

Zugegeben: Selbstüberwindung ist kein schönes Wort. Es klingt nicht nur nach Unbequemlichkeit und Anstrengung – es ist genau das. Beide sind notwendige Zutaten für das Rezept, um aus den oben beschriebenen Problemen herauszukommen. Und damit hätten wir dann auch schon das Hauptproblem am Wickel: der ewige Kampf mit dem inneren Schweinehund.

Wir werden also eine Antwort auf folgende Frage finden müssen: »Wie schaffe ich es, mich so zu motivieren, dass ich mich überwinde, das zu machen, was mir langfristig nützt und gut tut?« Im Prinzip soll dieses Buch dazu anregen, sich selbst immer wieder neu zu motivieren und sich selbst bzw. seinem inneren Schweinehund immer wieder aufs Neue in den Allerwertesten zu treten.

Im letzten Kapitel werden wir sehen, wie man sich so eine »Arschtrittmaschine« aufbaut. Damit dies gut gelingt und die Ergebnisse von Dauer sind, werden wir zuvor noch etwas Überzeugungsarbeit zu leisten haben: Wir werden nicht nur die unterschiedlichen Gewänder kennen und erkennen lernen, in denen GFT sich hüllt, sondern auch ihre negativen Auswirkungen genau beleuchten. So wird uns bewusst, *weshalb* wir uns nun anders verhalten, anders reagieren wollen. Denn diese Konsequenzen von GFT wollen wir unbedingt vermeiden.

Da man ja nur die Denk- und Verhaltensmuster gezielt verändern kann, die man als veränderungswert erkennt, werden wir uns auch damit beschäftigen, wie wir eigene GFT-Konzepte identifizieren, prüfen und durch angemessenere Konzepte ersetzen können.

Diejenigen Leser, die bereits das Grundlagenbuch »Im Gefühlsdschungel« oder das Buch zur Bearbeitung von Selbstwertproblemen durchgearbeitet haben (Literaturangaben im Anhang), werden in der Beschreibung der therapietypischen Vorgehensweise, besonders in den Kapiteln 7 und 9, auf Inhalte stoßen, die sie bereits aus der vorherigen Lektüre kennen. Das ist insofern unvermeidbar, weil die therapeutische Methodik sich nicht ändert, nur weil wir in diesem Buch den Fokus auf einen speziellen Problembereich richten. Um auch den Lesern, die die obigen Bücher noch nicht kennen, ein schlüssiges Veränderungskonzept darlegen zu können, ohne auf andere Literatur verweisen zu müssen, werden die therapeutischen Prinzipien und Vorgehensweisen erneut dargelegt.

Eine Warnung vorab: Wenn Sie dieses Buch lesen, werden Sie sich vermutlich häufig ärgern. Am meisten wahrscheinlich darüber, dass

auch dieses Buch allein nichts bewirkt. Man müsste das, was man zuvor gelesen hat, auch im eigenen Alltag umsetzen und anwenden. Und spätestens dann kommt ein hervorragender Grund ins Spiel, um sich so richtig zu ärgern: »Das ist ja verdammt lästig. Und dafür hab' ich all das hier gelesen?«

Leider wird Ihnen auch dieses Buch nicht die Mühsal abnehmen können, sich immer wieder aufs Neue mit seinem inneren Schweinehund auseinanderzusetzen. Aber es kann Ihnen sinnvolle, hilfreiche Strategien an die Hand geben, damit Sie diesen Kampf künftig immer häufiger und dauerhafter gewinnen.

Die gelernten Vermeider und Aufschieber werden vermutlich spätestens im letzten Abschnitt (»Sinnvolle Übungen planen und durchführen«) den Drang verspüren, das Buch zur Seite zu legen. Aber ich hoffe, dass Sie in den vorangegangenen Kapiteln genügend Überzeugungen und Argumente gesammelt haben, um Ihrem inneren Schweinehund, der Ihnen mal wieder das Aufgeben nahelegt, einen kräftigen Tritt zu geben.

Dieses Buch richtet sich an psychologisch interessierte Laien ohne fachliche Vorkenntnisse und verzichtet auf »Psychologenkauderwelsch«. Es hat den Anspruch, für die eigene Psychohygiene nützlich und als Begleitlektüre bei psychotherapeutischen Behandlungen – insbesondere mittels der Kognitiven Verhaltenstherapie – hilfreich zu sein.

Aber ein Buch kann keine Psychotherapie ersetzen. Obwohl es Erkenntnisse vermittelt und Wege zu ihrer Umsetzung in den Alltag beschreibt, ist es nicht als Ersatz für eine Psychotherapie gedacht, denn eigene »blinde Flecken« sind meist nur durch einen neutralen Außenstehenden zu erkennen und in den Veränderungsprozess einzubeziehen.

In allen Kapiteln finden Sie Übungsaufgaben und im letzten Abschnitt Arbeitsblätter, die auch als Online-Materialien zur Verfügung stehen. Mit ihrer Hilfe können Sie die vermittelten Inhalte reflektieren, auf die eigene Person umsetzen und dann im Alltag trainieren.

Damit das nicht allzu schnell im Vergessen versandet, sollten Sie alle Aufgaben schriftlich machen. Das dient nicht nur dem besseren Lernerfolg, sondern auch dazu, einmal Gelerntes immer wieder nachlesen zu können. – Ja, ich weiß, das ist lästig. Aber das ständige Wiederholen hilft enorm, neues Wissen möglichst schnell auch im Alltag umsetzen zu können.

Für Interessierte wird zudem weiterführende, vertiefende Literatur angegeben.

Vaisala, Savaii, im März 2013

Harlich H. Stavemann

1 Geringe Frustrationstoleranz (GFT)

1.1 Was ist GFT?

Unter »geringer Frustrationstoleranz« (GFT) oder »Frustrationsintoleranz« versteht man die geringe Bereitschaft von Menschen, etwas zu ertragen, was sie für unangenehm und lästig halten – unabhängig davon, ob dieses Lästige oder Unangenehme für die eigenen Ziele sinnvoll ist oder nicht.

Probleme aufgrund von GFT entstehen typischerweise durch Anspruchshaltungen wie:

- »Das Leben muss einfach und leicht sein.«
- »Alles soll so sein, wie ich es möchte und es darf keinen Verlust oder Verzicht geben!«
- »Eine gute Lösung muss Spaß machen, sie muss die Vorteile aller Alternativen enthalten und darf keine Nachteile mit sich bringen.«
- »Bevor so eine Lösung nicht gefunden ist, sollte man besser gar nichts tun!«
- »Morgen ist auch noch ein Tag.«
- »Erst einmal ausruhen, dann geht alles von allein.«

Zwei Arten von GFT. Prinzipiell lassen sich zwei Arten von GFT-Betroffenen unterscheiden:

1. **Die Forderer.** Forderer wollen, dass die Welt, die Menschen, die Situationen und das Schicksal gefälligst so sind, wie sie es sich wünschen. Und es sei ungerecht und eine riesige Sauerei, wenn das einmal nicht so ist.
2. **Die Vermeider.** Vermeider gehen möglichst allem Unangenehmen, Lästigen gekonnt aus dem Weg. Das geht so weit, dass sie auch die Dinge immer weiter vor sich herschieben, die für die eigenen Ziele wichtig sind und zu erheblichen negativen Konsequenzen führen, wenn sie nicht erledigt werden.

Beide Arten eint der Anspruch, dass sie sich stets wohlfühlen möchten, ohne dass dieses Ziel etwas kosten darf: Keine Kompromisse, keinen lästigen Aufwand, keinen Verzicht auf irgendetwas.

GFT als Ursache für psychische Krankheitsbilder. Psychische Probleme, die wir in unserer eigenen Lebensgeschichte erworben haben, lassen sich recht gut in lediglich drei zugrundeliegende Bereiche kategorisieren:

- Selbstwertprobleme,

- existentielle Probleme und
- Probleme wegen GFT.

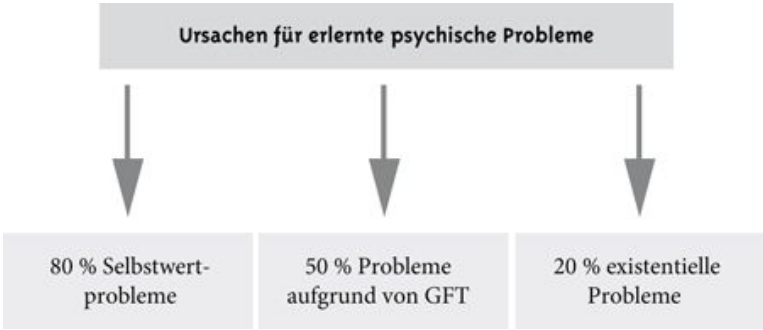
Dass GFT eine Ursache für psychische Belastungen und Erkrankungen darstellt, ist keine neue Erkenntnis. Dass sich in letzter Zeit wieder vermehrt psychotherapeutische Ansätze diesem Problem widmen, ist vermutlich dem zunehmenden Gewicht dieses Bereichs bei der Erklärung psychischer Erkrankungen zuzuschreiben. Denn im letzten Jahrzehnt haben die berichteten psychischen Belastungen und Erkrankungen, die näher in Kapitel 3 beschrieben werden, aufgrund von GFT stark zugenommen. Heute sind wohl 50 Prozent aller erlernten psychischen Probleme darauf zurückzuführen. Das heißt:

> !
>
> Jeder zweite Patient in ambulanter Psychotherapie leidet ausschließlich oder zumindest unter anderem wegen GFT.

Bereits vor über zweitausend Jahren haben griechische und römische Philosophen der Stoa, die sich bereits damals nachweislich mit der Behandlung psychischer Probleme befassten, dieselben Ursachen für seelisches Leid beschrieben wie wir heute. Und wenn es um die Behandlung psychischer Probleme ging, die durch GFT verursacht wurden, hatten sie dieselben Therapievorschläge parat wie moderne Psychotherapeuten: Realitäts- und Qualitätsprüfung von Zielen, Akzeptanz von begrenzten Möglichkeiten und Einsatzbereitschaft bei der Zielverfolgung. Diese Punkte werden in Kapitel 5 ausführlich beleuchtet.

Was GFT ist, wissen wir nun. Werfen wir der Vollständigkeit halber auch noch einen kurzen Blick auf die anderen beiden Problemfelder.
Selbstwertprobleme. Hier beziehen sich die krank machenden Ursachen auf Regeln oder Eigenschaften, die den Zugewinn oder Verlust eigener Wertigkeit bedeuten. Die psychischen Probleme entstehen dabei, wenn Selbstwertverlust droht oder bereits eingetreten ist, weil der dafür gewählte Maßstab (z. B. Leistung, Anerkennung, Beliebtheit, Besitz) unzureichende Ergebnisse liefern könnte oder liefert. Der geschätzte Anteil der Selbstwertprobleme bei der Erklärung der Beschwerdebilder liegt in der ambulanten psychotherapeutischen Praxis bei über 80 Prozent.
Existentielle Probleme. Sie beinhalten Befürchtungen, die sich auf die eigene körperliche Existenz beziehen (nicht auf den materiellen oder sozialen Status), also die Angst vor dem Tod, die Befürchtung, gleich wegen eines Herzinfarkts etc. sterben zu müssen oder an etwas

Lebensgefährlichem erkrankt zu sein. Sie zeichnen sich meist durch Verallgemeinerung oder Überzeichnung einer prinzipiell möglichen Lebensgefahr aus. Existentielle Probleme sind für etwa 20 Prozent der erlernten psychischen Erkrankungen verantwortlich.



(Die Summe der Prozentsätze ergibt über 100 %, da man auch an zwei oder drei Problemen erkranken kann.)

Die unterschiedlichen Erscheinungsformen der GFT in all ihren Facetten werden wir uns in Kapitel 2 an etlichen Beispielen vor Augen führen. Betrachten wir zunächst, woher so etwas kommt.

1.2 Wodurch entsteht GFT?

Grundsätzlich besitzen alle Menschen ein gewisses »gesundes« Maß an GFT. Die Trennlinie zwischen dem, was noch »gesund« und dem, was bereits »krank« ist, lässt sich nicht für alle gleichermaßen festlegen. Wie bei anderen psychischen Problemen auch entscheidet hier das persönliche Maß der Betroffenheit, die Höhe des empfundenen Leids, ob man es noch tolerieren will oder ob man etwas dagegen unternehmen möchte.

Aber woher kriegt man GFT überhaupt? Nun, dafür gibt es vermutlich vier Hauptursachen.

1. Stammesgeschichtliche Vererbung
Vermutlich haben wir es hierbei auch mit einem phylogenetischen, seit Jahrmillionen genetisch vererbten Programm zu tun, das uns veranlasst, mit unserer Energie sorgsam umzugehen. Die Tendenz zur »Faulheit« in dem Sinne, nur das zu tun, was unbedingt nötig ist, scheint uns angeboren zu sein. Nur dass wir manchmal diese Tendenz derart übertreiben, dass wir noch nicht einmal mehr das tun mögen, was für unsere eigenen Ziele und für unser langfristiges eigenes Wohlbefinden notwendig wäre.

In der Regel herrscht heutzutage in Mitteleuropa kein Nahrungsmangel, sodass wir heute nicht mehr so sehr darauf achten müssen, keine Kalorie zu verschwenden – im Gegenteil. Aber stammesgeschichtlich vererbte Programme lassen sich nicht so einfach abstellen. Es dauert meist einige Jahrtausende bis Jahrmillionen, bis wir uns an die neuen Umwelt- und Lebensbedingungen angepasst haben – falls sie dann noch gelten.

2. Streben nach Wohlbefinden
Das, was wohl die meisten antreibt und motiviert, morgens aufzustehen und etwas zu tun, ist der Wunsch, uns möglichst wohl zu fühlen. Dafür sind manche von uns sogar bereit, kurzfristig auch etwas zu tun, was ihnen gar keinen Spaß macht.

Etliche meinen aber, auch der Weg zur Zufriedenheit müsse immer angenehm und bequem sein. Manche glauben auch, dass sie ein Anrecht darauf besäßen, dass es ihnen gut gehe – das sind meist erlernte Programme (siehe nachstehenden Abschnitt). Beide Typen werden nicht aktiv, sondern warten. Die einen darauf, dass ihnen eine Lösung einfällt, wie sie ihre Ziele ohne Kosten erreichen, die anderen

darauf, dass das Schicksal oder ein lieber Mitmensch sie ins Ziel trägt.

3. Soziale und ökonomische Veränderungen

Betrachtet man die tiefgreifenden sozialen Veränderungen und Normenverschiebungen, die in den letzten Dekaden vonstatten gingen, lassen sich daraus einige Hypothesen ableiten, die Einfluss auf die Verbreitung von GFT haben können.

- Im pädagogischen Bereich waren in den 1960er und 1970er Jahren ausgesprochen antiautoritäre, permissive Erziehungsstile zu beobachten.
- Im familiären Bereich kommt es zu einer rapide zunehmenden Zahl von Scheidungen und demzufolge zu einer großen Zahl an Ein-Eltern-Familien.

Letzteres ist vermutlich auch darauf zurückzuführen, dass aufgrund der veränderten sozialen Normen Trennungen nicht mehr die heftigen negativen Konsequenzen nach sich ziehen wie zuvor, sodass die Bereitschaft zu Kompromissen bei den Partnern nachlässt und die Bereitschaft zu Trennungen wächst. Da Eltern – gewollt oder ungewollt – Vorbilder für ihre Kinder sind, kopieren diese auch eine vorhandene geringe Kompromiss- und Toleranzbereitschaft der Eltern.

4. Erlernte Reaktionen

Viel von dem, was wir heute so treiben oder unterlassen mit dem Ziel, uns möglichst wohl zu fühlen, sind Reaktionsmuster, die wir im Laufe unseres Lebens gelernt und verinnerlicht haben. Dazu gehören auch etliche Verhaltensweisen, Glaubenssätze und Überzeugungen, die direkt zur GFT führen.

Vermutlich sind viele GFT-Probleme auf solche *erlernten* Reaktionsmuster zurückzuführen, denn anders ließe sich die eklatante Zunahme dieses Problemfeldes in den letzten 20 Jahren von damals ca. 25 Prozent auf heute ca. 50 Prozent aller Patienten nicht erklären. (Wir haben bereits gesehen, dass sich *vererbte* Reaktionsmuster nicht so schnell verändern.)

Manche, die heute unter GFT leiden, haben als Kind nicht gelernt, Grenzen aufgezeigt zu bekommen und zu beachten. Ein Grund dafür liegt vermutlich in der wachsenden Zahl der Ein-Eltern-Familien. Häufig versucht der mit dem Kind lebende Elternteil (i. d. R. die Mutter), den Verlust des Kindes (auf den Vater verzichten zu müssen) damit auszugleichen, indem es dem Kind mehr durchgehen lässt, nicht so streng ist und vieles verzeiht. So wächst das Kind in relativer Unbeschwertheit und Unbegrenztheit heran, meist ohne sich um eventuell angedrohte Konsequenzen für Fehlverhalten sorgen zu müssen, da diese letztendlich doch nicht vollzogen werden nach dem Motto: »Wenn du nicht tust, was ich dir sage, … dann will ich nichts

gesagt haben.«

Ob alleinerziehend oder nicht: Viele Eltern können oder wollen auf Beruf und Karriere nicht verzichten. In mitteleuropäischen Kleinfamilien sind die Kinder häufig auf sich allein gestellt, wenn eine alleinerziehende Mutter oder beide Elternteile berufstätig sind. Kommen die Eltern dann erschöpft nach Hause, werden die Kinder häufig durch wunscherfüllendes Verhalten, DVDs oder Videospiele »ruhig gestellt«. Um endlich Ruhe zu haben, werden den Kindern daher häufig keine Grenzen gezogen und wenn doch, wird deren Einhaltung oftmals nicht überwacht.

Kurzum: Wir dürfen uns nicht wundern, wenn Kinder, die bislang größtenteils unbegrenzt agieren und ihr Wohlempfinden konsequenzenlos maximieren durften, völlig entrüstet reagieren, wenn nun auf einmal jemand daher kommt, der das infrage stellt – sei es der Chef im ersten Job oder der erste Beziehungspartner. Wo bleibt denn da die bislang erhaltene und als selbstverständlich angesehene »bedingungslose Liebe«? Hier wird es – meist früher als später – zu ernsten Zerwürfnissen kommen. Die hohe Zahl der Singlehaushalte und die wachsende Menge von Menschen, die sich aus ihrer Beschäftigung »herausgemobbt« sehen, lassen hier enge Zusammenhänge erahnen.

Um dies alles zu verdeutlichen, betrachten wir nun einige typische Beispiele für erlernte Reaktionsmuster, die GFT fördern.

Beispiel

Beispiele für erlernte GFT-Reaktionsmuster

Steffi, 22 Jahre. Steffi war immer der Star in der Familie, der ganze Stolz von Mama und Papa. Beide lasen ihr stets jeden Wunsch von den Augen ab, behüteten sie liebevoll und waren sorgsam darauf bedacht, dass es ihrer Tochter an nichts fehlt.

Mit 17 hat Steffi das Gymnasium verlassen (»Kein' Bock mehr auf so'n öden Scheiß!«), nachdem sie bereits das zweite Mal die zehnte Klasse besucht hatte. Bisher war ihr alles recht leicht gefallen und sie hatte die Schule ohne große Mühe und ohne Aufwand für Hausaufgaben durchlaufen. Auf einmal wurde es anstrengend und sie hätte mehr Einsatz zeigen müssen, um auch noch den Rest erfolgreich zu schaffen. In der Klasse war Steffi einerseits als zickig und egozentrisch verschrien, andererseits aber auch beneidet wegen ihres selbstsicheren, schlagfertigen Auftretens und ihres guten Aussehen in stets modischer Kleidung. Und wo sie schon überall abends hin durfte …!

Da Steffi recht ansprechend aussieht, wollte sie als Model

arbeiten. Sie bekam anfangs auch einige kleine Aufträge, hätte aber für den beständigen Erfolg mehr tun müssen, z. B. bewusster essen, früher ins Bett gehen, einen freundlicheren Umgang mit Kollegen und Auftraggebern pflegen. Das fand sie aber uncool und verlogen. Dann sollen die eben sehen, wie sie ohne sie zurechtkommen.

Seitdem lebt Steffi allein in ihrer Zweizimmerwohnung, die die Eltern finanzieren. Die letzte Beziehung, die länger als eine Woche gehalten hat, ist bereits zwei Jahre her. Typen sind echt anstrengend, immer diese Erwartungen! Da ist sie dann doch lieber alleine, auch wenn's häufig ziemlich öde ist.

Moritz, 35 Jahre. Moritz lebt vom Arbeitslosengeld II als Single in einer 1-Zimmer-Mansarden-Mietwohnung zusammen mit seiner professionellen DJ-Anlage.

Moritz ist bei seiner Mutter aufgewachsen, den Vater hat er sporadisch auf Wochenendbesuchen gesehen. Beide Eltern haben ihn nach ihren Möglichkeiten verwöhnt. Die Mutter, weil sie ihrem Sohn nichts abschlagen mochte – wo sie doch erst halbtags, dann Vollzeit arbeiten ging und abends überhaupt keine Lust mehr auf Stress, Auseinandersetzungen und schlechte Stimmung hatte. Zudem wirft sie sich vor, dass der Sohn ihretwegen ja schon auf den Vater verzichten musste – wo *sie* sich doch hat scheiden lassen. Da mochte sie ihm jetzt nicht auch noch weiteren Verzicht zumuten.

Der Vater zeigte sich bei den sporadischen Treffen von seiner besten »kumpelhaften« Seite und war bemüht, sich mit Sohnemann einen guten Tag zu machen. Die kurze Zeit, in der sie sich gesehen haben, mochte er nicht mit Erziehungsmaßnahmen und Zurechtweisungen belasten. Das hätte ohnehin nur zu unangenehmem Stress geführt, zum einen mit dem Sohn, und dann womöglich auch noch mit seiner Ex-Frau, die völlig andere Erziehungsregeln bevorzugte.

Moritz ist seit jeher von Musik begeistert und kennt sich in der Materie so gut aus, dass er bereits als 16-Jähriger in seinen Sommerferien abends in einer Teenie-Disko als DJ arbeiten durfte. Das war »obercool«, vor allem die Bewunderung, die ihm von der Tanzfläche entgegengebracht wurde. *Das* war ein Leben. Er ist deswegen dann auch kurz vor dem Abschluss von der Realschule abgegangen (»Zu spießbürgerlich. In solche Berufe will ich sowieso nie!«), um danach mehrfach pro Woche als DJ in Diskos zu arbeiten. Viele Jahre ging das gut, und es war »ein geiles Leben«: Nach der Arbeit noch mit einigen Bewunderern abhängen, einige Joints durchziehen, ab und zu One-Night-Stands einschieben … Freundschaften oder längere Beziehungen sind daraus aber nicht entstanden (»Zu mühsam. Die einen wollen immer was, die anderen

wollen einen andauernd verändern.«).

Irgendwann waren es dann wohl einige Joints zu viel, denn er schien den neuen Musiktrend verschlafen zu haben und wurde immer seltener gebucht.

Heute wird er noch manchmal gebeten, an Oldie-Abenden zu arbeiten, ansonsten dröhnt er vor sich hin und hat keine Idee, was ihn sonst noch interessieren oder motivieren könnte.

Hannes, 47 Jahre. Hannes arbeitet als Haus- und Grundstücksmakler. Er selbst besitzt ein geräumiges Einfamilienhaus in bester Lage, das er aber seit dem Kauf vor 15 Jahren allein bewohnt. Er ist Mitglied im Golfclub und im Schützenverein. Einen Freundeskreis hat er jedoch nicht. Seine Bekannten, die sich zwar gern mal auf ein Bier einladen lassen, halten ihn für zu egoistisch, dominant, rechthaberisch und streitsüchtig.

Hannes Eltern waren beide berufstätig und geschäftstüchtig. Der Vater hatte ein großes Autohaus, die Mutter leitete eine Model-Vermittlung. Hannes war zunächst in einem privaten Ganztagskindergarten, in der Schulzeit nachmittags häufig allein im Haus. Das wurde dann abends mit kleinen Geschenken vergütet. Die Eltern vermitteltem ihrem Sohn, dass er etwas ganz Besonderes sei und es nicht nötig habe, sich um andere zu kümmern oder sich um Spielkameraden zu bemühen. Hannes bekam so ziemlich alles, was er sich wünschte, solange er sich ruhig verhielt und die Eltern abends in Ruhe abspannen ließ. Zwischenzeitlich hatte er auch einen Weg gefunden, das zu bekommen, was er eigentlich nicht bekommen sollte: Er begann, Deals mit seinen Eltern abzuschließen. Die sahen z. B. so aus: »Wenn ihr heute ins Theater wollt und ich allein hier bleiben muss, dann bekomme ich das Poloshirt, das ich euch letzte Woche gezeigt habe.« So entwickelte er seine eigene Geschäftstüchtigkeit – und die Eltern fanden das klasse.

Leider flippte Hannes seit der Pubertät immer öfter aus, er schrie herum, wurde verbal aggressiv und ausfallend, wenn er nicht bekam, was er wollte. Oft lenkten dann die Eltern ein und gaben nach, um endlich ihre Ruhe zu haben.

Heute gilt Hannes als eloquenter Geschäftsmann, aber in erster Linie nur auf seinen eigenen Vorteil bedacht. Niemand wundert sich, dass er finanziell so gut aufgestellt ist. Seine beiden Mitarbeiterinnen wechseln häufig, denn niemand hält es länger als einige Monate bei ihm aus. Zu massiv sind seine Ausfälligkeiten, seine wüsten Beschimpfungen und Drohungen, wenn einmal etwas gegen seinen Willen läuft. Und auch schon manche Kunden haben nach so einem Auftritt wortlos das Büro verlassen.

Hannes regt sich inzwischen so oft auf, dass er unter Bluthochdruck und Magenproblemen leidet.

Aus den obigen Beispielen können wir erkennen, dass GFT-Konzepte in der Regel schon sehr früh, meist noch vor der Pubertät erlernt werden und sich dann wie ein roter Faden durch das weitere Leben ziehen.

1.3 Weshalb ist es so schwer, GFT loszuwerden?

Jetzt kann man sich natürlich fragen: »Wenn jemand solche Nachteile durch seine GFT hat, wieso verhält er oder sie sich nicht anders, um die negativen Konsequenzen, die daraus erwachsen, nicht mehr aushalten zu müssen?«

Nun, das hat verschiedene Gründe. Aber die beiden wichtigsten sind wohl:

- die Bequemlichkeit und
- der Krankheitsgewinn.

Die Bequemlichkeit

Wir stellten schon fest, dass es vermutlich eine angeborene Tendenz von Menschen ist, möglichst wenig Energie bei der Zielverfolgung aufzuwenden. So weit, so gut. Denn diese Art von Bequemlichkeit ist unschädlich. Problematisch wird es, wenn wir nach *unbedingter* Bequemlichkeit streben: Egal, ob ich dann meine Ziele erreiche; egal, was sie mich langfristig kostet, also welche dauerhaften negativen Konsequenzen damit verbunden sind.

Der Krankheitsgewinn

Aus unserem Lebensalltag wissen wir: Jede Sache hat mindestens zwei Seiten, eine Vorder- und eine Rückseite. Alles hat stets Vor- und Nachteile zugleich. Die Frage ist nur, in welchem Verhältnis beides zueinander steht. Überwiegt der Gewinn oder sind die Kosten höher?

Das gleiche gilt auch für erlernte psychische Probleme im Allgemeinen und für die GFT im Besonderen: Auch hier gibt es Vor- und Nachteile des Problems. Wegen der Nachteile kommen die meisten Betroffenen in die Therapie oder Beratung, *die* sollen weg. Aber wegen der Vorteile eines Problems hat noch nie jemand gemeckert. *Die* sollen bitte auch nicht angerührt werden!

Nun, das ist uns natürlich klar: *So* geht das nicht. Das wäre ja so, als wenn jemand sagte: »Ich möchte gern Ihren schönen Kristallspiegel kaufen. Ich will aber nur die Vorderseite. Die Rückseite können Sie behalten.« Man kann nur versuchen, eine Sache als Ganzes loszuwerden. Wenn uns das gelingt, sind wir neben den Nachteilen aber auch die damit verbundenen Vorteile los. Wir werden daher künftig zunächst genau abwägen und schauen, ob die Vor- oder die Nachteile überwiegen, bevor wir uns entscheiden.

- Überwiegen die Vorteile, werden wir nichts verändern und

lernen, die lästigen Nachteile den überwiegenden Vorteilen zuliebe in Kauf zu nehmen. Solche Akzeptanz fällt gerade Menschen mit GFT meist außerordentlich schwer.
- Überwiegen die Nachteile, versuchen wir, das loszuwerden, was uns diese Nachteile einbrockt. Wir müssen dann allerdings auch auf die (geringeren) Vorteile verzichten, die wir davon hatten. Auch dies ist für eingefleischte GFT-Vertreter ein empörenswerter Vorschlag: Verzichten.

Häufig sind wir uns jedoch gar nicht der meist sehr kurzfristigen Vorteile unseres Problems bewusst und wir reagieren empört, wenn wir hören, dass es so etwas geben soll. Aber auch bei GFT gibt es sie immer. Sie sind nicht immer für jeden leicht zu erkennen, schon gar nicht, wenn wir selbst davon betroffen sind.

Jedoch: Ohne solche kurzfristigen Vorteile gäbe es auch das Problem nicht. Sie sind dafür verantwortlich, dass das Problem entstanden ist und dass es weiter aufrechterhalten wird.

!

Als *Krankheitsgewinn* bezeichnet man die meist nur sehr kurzfristigen Vorteile eines Problems. Ihnen zuliebe werden dann (oft unbewusst) die weitaus schwerwiegenderen, langfristigen Nachteile in Kauf genommen.

Um Krankheitsgewinne in Zukunft leichter zu erkennen, suchen wir solche kurzfristigen Vorteile von GFT in den obigen Beispielen.

Beispiel

Steffi. Steffis Krankheitsgewinn liegt in der kurzfristigen Maximierung ihres Lustgewinns und ihrer Bequemlichkeit: Sie macht nur das, wozu sie Lust hat und vermeidet alles, was mühsam oder langweilig ist. Der Vorteil ihrer sozialen Isolation besteht darin, dass sie keine Kompromisse machen muss und sich nicht um andere zu kümmern braucht.

Moritz. Moritz hat dieselben Krankheitsgewinne wie Steffi.

Hannes. Dass Hannes so erfolgreich ist, liegt nicht an seinem mühsamen Hocharbeiten. Er hat Glück, dass er etwas machen kann, wozu er Lust hat. Er macht gern Geschäfte und ist dabei gern auf seinen Vorteil bedacht. Deswegen gilt für ihn: Je mehr davon, umso besser – auch für seinen Selbstwert.

Auch sein Krankheitsgewinn liegt in der kurzfristigen Maximierung von Lustgewinn und Bequemlichkeit, nur das dies in seinem Fall nicht so augenfällig negative Konsequenzen hat wie bei Steffi und Moritz, die mit ihrer GFT ja weniger erfolgreich dastehen. Der kurzfristige Vorteil von Hannes Aggression ist, dass andere ihn dann eher gewähren lassen und dass er häufiger bekommt, was er will. Der Vorteil aus seiner sozialen Isolation besteht darin, dass er keine Kompromisse machen und sich nicht um andere kümmern muss.

1.4 Und jetzt Sie: Übungsaufgaben

Bitte beantworten Sie die nachstehenden Aufgaben schriftlich.

Aufgabe 1. Suchen Sie bei sich selbst Bereiche, in denen Sie mit GFT reagieren und beschreiben Sie konkrete Beispiele dafür.

Das heißt:

- Wann neige ich dazu, mit Ärger oder Aggression zu reagieren, wenn einmal etwas nicht so ist, wie ich es mir vorstelle?
- Wann neige ich dazu, aus Bequemlichkeit etwas zu vermeiden, obwohl mir gleichzeitig klar ist, dass es gut für mich wäre, wenn ich es tue bzw. dass ich es sowieso irgendwann erledigen muss?

Aufgabe 2

- Woher und seit wann kenne ich solche Denk- und Verhaltensmuster?
- Von wem habe ich mir das (bewusst oder unbewusst) abgeschaut?

Aufgabe 3

- Was sind die (oft sehr kurzfristigen) Vorteile dieser Denk- und Verhaltensweisen, d. h.: Was habe ich kurzfristig davon?

Aufgabe 4

- Was sind die langfristigen Kosten solcher Denk- und Verhaltensweisen? Welche konkreten Nachteile habe ich dadurch erfahren? Welche drohen mir aktuell?

2 Woran erkennt man GFT?

Wenn wir bei uns selbst die GFT-Muster erkennen wollen, die uns immer wieder zu schaffen machen, ist es nützlich, deren unterschiedliche Varianten und Facetten kennen zu lernen, denn wir können ja auch bei uns selbst nur das wiederentdecken, was wir prinzipiell bereits kennen.

Nachstehend werden wir daher die häufigsten Erscheinungsformen von GFT an typischen Beispielen betrachten. Zu einer Gruppe gehren die »ewig fordernden Königskinder«. Das sind diejenigen von uns, die besonders häufig rigide Einstellungen besitzen und entsprechend massive Forderungen an andere oder das Schicksal stellen. Sie »müssen« sich dann leider entsprechend häufig ärgern: Immer dann, wenn diese Forderungen nicht erfüllt werden.

Zur anderen Gruppe gehören die, die dadurch auffallen, dass sie sich nicht zu etwas Unangenehmem aufraffen können und so etwas auch dann vor sich herschieben, wenn es dadurch langfristig nur noch schlimmer wird. Hierbei können wir »geübte Vermeider« und »Trockenduscher« unterscheiden.

2.1 Ewig fordernde Königskinder

Mit Steffi, Moritz und Hannes haben wir bereits drei typische Vertreter dieses GFT-Typus kennengelernt (s. Abschn. 1.2).

Ein besonders auffälliges Merkmal ist meist in der frühen Lerngeschichte dieser Personen zu finden: Aus zum Teil völlig unterschiedlichen Gründen haben sie entweder keine Grenzen gezogen bekommen oder – falls doch – bei deren Verletzung keine negativen Konsequenzen erfahren. Dies kann z. B. in der »grenzenlosen Liebe« der Erziehungspersonen begründet sein oder auch in einem absoluten Desinteresse der Eltern oder Sorgeberechtigten an der Erziehung ihrer Sprösslinge oder am strikten Vermeiden der Mühen, die mit konsequenter Erziehung verbunden sind.

So unterschiedlich wie die Entstehungsbedingungen sind auch die Erscheinungsvarianten dieser GFT-Form: Die einen fordern und reagieren wütend, die anderen fordern und ziehen sich schmollend zurück, wenn sie nicht bekommen, was sie möchten. Betrachten wir diese beiden Reaktionsweisen genauer.

2.1.1 Absolute Forderer und Wutbrummer

Zugegeben, davon träumen wir wohl alle: Die Welt, ihre Bewohner und das Schicksal generell sind genau so, wie wir uns das wünschen.

Leider ist das absolut unrealistisch und die meisten von uns haben das bereits bedauernd zur Kenntnis genommen: »So is' es.« Aber manche mögen das einfach nicht akzeptieren. Sie fordern weiter, dass etwas genau so zu sein hat, wie sie es wünschen. Und wehe, wenn das nicht so ist!

Wir lernten bereits Hannes als einen Vertreter der Kategorie »Absolute Forderer und Wutbrummer« kennen. Menschen wie Hannes merken schon früh, dass sie immer dann bekommen, was sie wollen, wenn sie nur lange genug herumquengeln. Sollte Quengeln nicht mehr ausreichen, um das Erwünschte zu erhalten, handeln sie nach dem Motto »Viel hilft viel« und probieren die nächste Stufe auf der Lästigkeitsskala aus. So beherrschen sie irgendwann sämtliche Stufen verbaler und nonverbaler Aggression, die sie in zunehmendem Maße auch ausleben – vom wütenden Aufstampfen über das Zerschmettern von Gegenständen bis hin zum tätlichen Angriff.

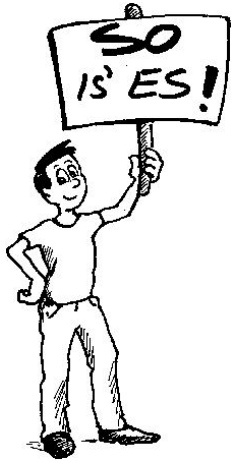
Je häufiger jemand mit so einer »Lästigkeits-Wutstrategie« Erfolg

hat und bekommt, was er will, umso häufiger wird er sie einsetzen – bis er irgendwann überhaupt keine andere mehr benutzt. Dieses Phänomen »Lernen am Erfolg« hat natürlich nicht nur Vorteile (wie z. B. die *momentane* Zielerreichung), sondern geht mit heftigsten Nebenwirkungen und Nachteilen auf gesundheitlicher und sozialer Ebene einher. Damit werden wir uns ausführlich in Kapitel 3 beschäftigen. Betrachten wir zunächst ein weiteres Beispiel für einen »absoluten Forderer und Wutbrummer«.

Fallbeispiel: Frau Hauptmann

Frau Hauptmann, 35 Jahre, Rechtsanwaltsfachangestellte, kommt als »Mobbing-Opfer« in die Beratung. Sie beklagt, nun schon zum wiederholten Male am Arbeitsplatz vom Chef und den Mitarbeitern gemobbt worden zu sein. Diesmal sei es noch fürchterlicher als an den beiden früheren Arbeitsstellen, die sie auch wegen Mobbings habe aufgeben müssen.

Weitere Nachfragen ergeben, dass Frau Hauptmann einige Angewohnheiten pflegt, die weder bei den Kolleginnen und Kollegen noch bei ihrem Chef besonders gut ankommen. So habe sie bereits von Beginn an versucht, die vorgefundenen Abläufe und Gepflogenheiten im Büroalltag nach ihren Normen zu »reformieren«. Dabei habe sie sich anfänglich noch ausführlich Zeit genommen, um ihre Kollegen von der Nützlichkeit und Korrektheit ihrer Veränderungswünsche zu überzeugen – nun gut, es seien vielleicht weniger Wünsche als Forderungen gewesen, aber die alten Vorgehensweisen seien einfach zu umständlich gewesen. Schließlich habe sie das alles ausbaden müssen. Da wird man sich doch wohl noch wehren dürfen!



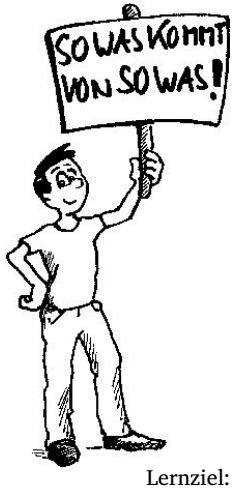
Lernziel:
Akzeptanz

Manchmal habe sie sich eben auch etwas deutlicher abgrenzen müssen, denn die anderen wollten das einfach nicht akzeptieren.

Unverschämt sei auch gewesen, dass die Kollegen sie aufgefordert hätten, einen Teil der dringenden Akten ihrer erkrankten Kollegin mit zu erledigen. Dafür habe *sie* doch nichts gekonnt! Soll die Kanzlei doch eine Vertretung einstellen!

Und der Gipfel sei dann das Ansinnen des Chefs an sie gewesen – na ja gut, die anderen wurden auch gefragt – bezahlte Überstunden zu schieben, um den Ausfall der erkrankten Kollegin zu kompensieren. Laut Arbeitsvertrag dürfe sie um 17 Uhr gehen. Und dann brauche sie auch ihre Erholung. Schließlich komme sie ja auch pünktlich, zumindest meistens. Und wenn nicht, sei nicht sie daran schuld, sondern der unpünktliche Bus oder die kränkelnde Tochter, die mal wieder nicht rechtzeitig zur Schule wollte.

Ihr vorzuwerfen, sie verhalte sich unkollegial und könne sich nicht einordnen, sei ja wohl das Letzte. *Da* könne sie *so* nicht weiter arbeiten. Sie werde auf eine Abfindung klagen.



Lernziel:
Problemeinsicht

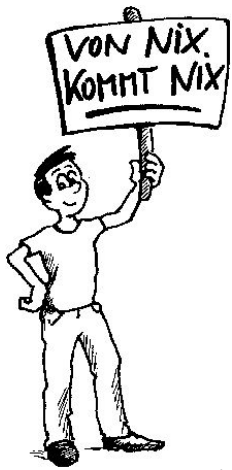
Im weiteren Vorgehen wird der Therapeut mit Frau Hauptmann beleuchten, woran es liegen könnte, dass gerade *sie* immer wieder in solche Situationen gerät, in denen sie auf Ablehnung stößt und schließlich auch von anderen ausgegrenzt wird.

So lange sie nicht den Zusammenhang zwischen ihrer eigenen Haltung und der Reaktion ihrer Umwelt darauf erkennt, wird sie weiter *andere* für Situationen verantwortlich machen, zu denen sie selbst zumindest beigetragen hat.

Diesen Teil an selbst Steuerbarem (und damit auch an der

Eigenverantwortung daran) gilt es zunächst zu erkennen. Dazu wird Frau Hauptmann etwas lernen müssen, was ihr vermutlich bisher noch niemand beigebracht hat: Sie wird sich in die Lage anderer versetzen, um aus dieser Position das eigene Handeln zu beurteilen.

Nur wenn sie das lernt, wird sie künftig die wahrscheinlichen sozialen Konsequenzen ihrer eigener Haltungen und Handlungen vorhersehen können.



Lernziel:
Einsatzbereitschaft

Falls Frau Hauptmann nicht gefällt, was sie dann an Konsequenzen auf sich zukommen sieht, wird sie entscheiden dürfen: Will ich meine alte Haltung und meine alten Verhaltensweisen weiterhin unverändert beibehalten oder sind mir die daraus erwachsenden Konsequenzen zu »teuer«?

Sie wird auch erkennen: Wenn ich schmolle und herumzicke, weil die anderen die Welt nicht so sehen und sich nicht so verhalten, wie ich es möchte, mache ich mich dadurch nicht beliebter. Es gibt für andere ebenso wenig einen Grund, mich – egal, wie ich mich verhalte – »um meiner selbst willen« zu mögen, wie es auch für mich keinen Grund gibt, andere mögen zu *müssen*, egal wie sie sich aufführen.

Wenn ich hier allerdings weiter bleiben und arbeiten will, muss ich mich damit arrangieren, dass die das hier anders sehen als ich.

Wenn ich nicht ausgegrenzt werden möchte, muss ich das Nötige dafür tun, um mich mit meinem Verhalten nicht selbst auszuschließen.

In diesem Beispiel wurde noch einmal deutlich, wie bedeutsam die Lernziele *Akzeptanz, Problemeinsicht* und *Einsatzbereitschaft* für

Menschen mit GFT sind. Im weiteren Verlauf werden wir deshalb ständig aufs Neue auf diese drei damit verbundenen Leitsätze stoßen:

!

Lernziel Akzeptanz: »So is' es.«
Es ist, wie es ist. Darauf habe ich keinen Einfluss (oder jetzt keinen Einfluss mehr) und ich akzeptiere das. (Zur Erinnerung: Etwas zu *akzeptieren* heißt nicht, es »gut« oder »egal« finden zu müssen. Es bedeutet lediglich, dass ich es so (an)nehme, wie es ist.)

Lernziel Problemeinsicht: »So was kommt von so was.«
Ich erkenne, dass für den jetzigen Zustand nicht das Schicksal oder andere verantwortlich zu machen sind, sondern dass ich durch eigenes Zutun dazu beigetragen habe, dass es nun so ist, wie es ist. Für diesen Teil übernehme ich die Verantwortung.

Lernziel Einsatzbereitschaft: »Von nix kommt nix.«
Wenn mir ein bestimmter Zustand nicht gefällt und wenn es in meiner Macht steht, ihn zumindest teilweise zu verändern, dann gehe ich folgendermaßen vor: Zunächst schaue ich, welchen Einsatz ich leisten muss, um diesen Zustand zu verändern. Danach entscheide ich, was mir wichtiger ist: Will ich es ändern und dann dafür den nötigen Preis zahlen, oder ist mir der Preis zu hoch und ich will dann den Zustand künftig – ohne zu jammern – so akzeptieren, wie er ist, weil ich keine Lust habe, etwas dagegen zu unternehmen?

2.1.2 Im Wartesaal der bedingungslosen Liebe

Wir sahen bereits am Beispiel von Steffi und Moritz (s. Abschn. 1.2), dass fordernde Königskinder oft Einzelkinder sind, die von den Eltern grenzenlos verwöhnt wurden, oder solche, die aus Ein-Eltern-Familien kommen, die schon häufig allein deswegen weniger Grenzen gezogen bekommen, weil damit der Verlust eines Elternteils »ausgeglichen« werden soll.

Diese Kinder wurden in ihrer jungen Lebensgeschichte förmlich mit der »bedingungslosen Liebe« ihrer Erziehungspersonen überschüttet und sie halten das natürlich für normal, da sie nie etwas anderes kennengelernt haben.

Das böse Erwachen erfolgt meist erst in oder nach der Pubertät, wenn die Kinder mehr oder weniger gern – manchmal auch gar nicht

– dieses liebesschwangere elterliche Nest verlassen.
Wer nicht wie Steffi und Moritz sein Leben dauerhaft als Single verbringen möchte, wird zunächst mühsam lernen müssen, was er bisher versäumt habt: »Wenn du etwas möchtest (z. B. Zuneigung), musst du in der Regel etwas dafür tun.« Auch für erwünschte Zuneigung ist also Einsatzbereitschaft nötig, d. h.: »Von nix kommt nix.«

Hierzu gehört beispielsweise auch, die Überzeugung aufzugeben, man sei es wert, um seiner selbst willen geliebt zu werden, weil man so, wie man ist, einfach liebenswert *ist*.

Nur wenn wir unsere Frustration überwinden lernen, wenn wir merken, dass unsere Interaktionspartner, Freunde und Bekannte manches im Leben anders sehen und erwarten und wenn wir aktiv werden, etwas dafür tun, um von unserer Zielgruppe geschätzt zu werden, haben wir eine Chance, realistische soziale Ziele zu erreichen.

Betrachten wir hierzu ein weiteres Beispiel.

Fallbeispiel: Herr Liebmich

Herr Liebmich, 44 Jahre, selbstständig, Betreiber mehrerer Fitnessstudios, kommt zur Therapie, weil er »wieder einmal« an einem Punkt in seiner Beziehung angekommen sei, an dem er am liebsten alles stehen und liegen lassen möchte, um mit einer anderen Frau neu zu beginnen.

Andererseits könne er sich das überhaupt nicht mehr leisten. Die Zahl seiner missglückten Beziehungsversuche überblicke er gar nicht mehr; so circa um die hundert wären es wohl – wenn man alles, was länger als vierzehn Tage gedauert habe, als Beziehung ansehe. Dies sei nun aber bereits seine dritte Ehe. Aus der ersten, vierjährigen Ehe habe er eine inzwischen siebzehnjährige Tochter und deren Mutter zu alimentieren. Aus der zweiten neben seiner ehemaligen Frau auch die beiden gemeinsamen Kinder im Alter von acht und elf Jahren. Diese Beziehung habe er fünf Jahre »durchgehalten«. Mit seiner heutigen, zwölf Jahre jüngeren

Partnerin, mit der er seit drei Jahren verheiratet sei, habe er einen zweijährigen Sohn.

Wären nicht die massiven finanziellen Verpflichtungen – er hätte sich wohl schon vor einem Jahr von ihr getrennt. Er möge kaum noch nach Hause kommen, fühle sich dort total unwohl und reagiere auch seinem Kind gegenüber zunehmend gereizt. Aber obwohl er beruflich sehr erfolgreich sei, würde ihm eine erneute Trennung finanziell das Genick brechen. Schon heute bleibe ihm nach Abzug aller Unterhaltskosten kaum etwas zur eigenen Verfügung. Er halte diesen Zustand nicht länger aus und sei total verzweifelt.

Nachdem Herr Liebmich zusammen mit dem Therapeuten seine vielfältigen Beziehungsversuche und seine Motive beleuchtet hat, weshalb er sie schließlich nicht mehr weiterführen mochte, ergibt sich folgendes Bild:

Aufgewachsen sei er bei der Mutter, nachdem die Eltern sich nach sechsjähriger Ehe getrennt hätten. Die Eltern hätten danach um die Gunst des Kindes gewetteifert. Bei den »kumpelhaften« Treffen mit dem Vater habe der sich stets bemüht, witzig und verständnisvoll zu sein und alle Pläne seines Sohnes zu unterstützen. Die Mutter habe ihrem »kleinen James Dean« alle Wünsche von den Augen abgelesen, ihn stets modisch und teuer gekleidet. Er habe seine Eltern beide stets sehr gemocht und auch heute noch ein gutes Verhältnis zu ihnen.

Aufgrund seiner attraktiven äußeren Erscheinung seien ihm die Mädchen schon in der Pubertät in Scharen nachgelaufen und er habe sich mehr oder weniger auswählen können, mit welcher er zusammen sein wollte. Anfänglich habe er alle, mit denen er etwas angefangen habe, auch wirklich gemocht. Aber nach wenigen Wochen habe sich das meist gelegt. Das war wohl der Zeitpunkt, als sich die erste Verknalltheit bei seinen Freundinnen gelegt habe und sie sich schließlich immer fordernder aufgeführt hätten. Es habe ihnen dann nicht mehr ausgereicht, dass er so war, wie er nun einmal war. Irgendwann hätten sie damit begonnen, ihn verändern zu wollen, und sie hätten erwartet, dass er sich anpasse und auf *ihre* Belange Rücksicht nehme.

Er habe dann stets den Eindruck gewonnen, nicht mehr wirklich gemocht zu werden, sondern nur noch Mittel zum Zweck zu sein, z. B. um *ihre* Ziele zu verfolgen, *sie* zu unterhalten und auszuführen, es *ihnen* recht und angenehm zu machen. Und je mehr Bedingungen sie gestellt hätten, umso deutlicher sei ihm geworden, dass er gar nicht mehr um seiner selbst willen gemocht wurde. So etwas könne für ihn keine Beziehungsbasis sein. Deswegen habe er sich dann stets kurz darauf getrennt.

In seinen Ehen sei das dann leider ähnlich verlaufen. Es habe lediglich etwas länger gedauert, und auch die Kinder hätten anfangs dazu beigetragen, dass er es länger ausgehalten habe. Dabei wünsche er sich nichts mehr als eine gute, funktionierende Familie, in der er liebevoll aufgehoben sei.

Obwohl Herr Liebmich nicht sonderlich über das Schicksal klagt oder anderen vorwirft, an seinem jetzigen Zustand verantwortlich zu sein, wird der Therapeut zunächst prüfen, ob Liebmich die heutigen Umstände tatsächlich so akzeptiert, wie sie sind, oder ob er doch mit dem Schicksal hadert und von ihm oder anderen »Verantwortlichen« fordert, die heutigen Umstände erträglicher zu gestalten.

Erst im zweiten Schritt wird dann gemeinsam beleuchtet, woran es liegt, dass die Situation heute so ist, wie sie ist. Hier werden dann all die Haltungen und Handlungen von Liebmich gesammelt, die zu diesem Ergebnis beigetragen haben. Dadurch erkennt er, für welchen Teil er selbst verantwortlich ist und wo genau es in seiner Macht steht, ab sofort anders zu entscheiden und vorzugehen.

Im letzten Schritt wird Herr Liebmich zunächst seine Ziele

bestimmen und dann erarbeiten, was an Einsatz dafür nötig ist. Dazu wird er wohl auch noch einige Erkenntnisse über soziale Beziehungen und Grundlagen von Beziehungsgestaltungen gewinnen müssen, z. B. dass jemand, der sich in eine Beziehung begibt, nicht gleichzeitig »unabhängig« sein kann, dass Beziehungen ohne Kompromisse nur dann denkbar sind, wenn beide Partner einen absolut identischen Geschmack besitzen und zu hundert Prozent deckungsgleiche Ziele verfolgen und dass er selbst bisher offensichtlich auch nicht bereit war, seine Partnerinnen »um ihrer selbst willen« zu lieben, so, wie *sie* nun einmal sind.

Herr Liebmich wird dann entscheiden, ob er bereit ist, künftig den Preis zu zahlen, den es kostet, seine Beziehung zu pflegen, um damit die Wahrscheinlichkeit eines erneuten Scheiterns zu senken.

2.1.3 Einsame Stars

Am Beispiel von Hannes (s. Abschn. 1.2) sehen wir, dass auch Menschen mit GFT partiell durchaus äußerst aktiv, zielstrebig und erfolgreich sein können. Vorausgesetzt, sie haben Spaß an dem, was sie machen. So können z. B. auch vielfach bewunderte Film-, Sport-, TV- oder Politstars in anderen Bereichen durchaus eingefleischte GFT-Vertreter sein. Wenn dazu dann noch ein gewisses Maß an Egozentrik kommt, ist die soziale Problematik vorprogrammiert.

Nicht immer muss dafür der Grundstein in der erzieherischen Qualität liegen. Wie das nachfolgende Beispiel zeigt, können solche »Starallüren« auch später erworben werden.

Fallbeispiel: Andraxx

In der Pubertät war Andraxx (mit bürgerlichem Namen Andreas Möller) noch unauffällig. Er wuchs zusammen mit seinen Geschwistern bei den Eltern heran und war sowohl in der Familie als auch in der Schule »ein normales Kind«. Er pflegte Freundschaften, später auch zu Freundinnen, und fiel sonst nicht weiter auf. Nach der Schule machte er ein Volontariat bei einer privaten Rundfunkanstalt.

Dann kam plötzlich der Durchbruch: Als er einen erkrankten Moderator vertreten hatte, ist er bei den Hörern dermaßen gut angekommen, dass er bald darauf seine eigene Sendung bekam. Auch diese wurde ausgesprochen populär bei seinen jugendlichen und jungerwachsenen Hörern. Seitdem ist sein Bekanntheitsgrad

förmlich explodiert. Er trat im Fernsehen in mehreren Talkshows auf, war nebenher noch in einigen Nobeldiskos als DJ tätig und besaß in seinem Sender inzwischen »Kultstatus«.

Mit 23 Jahren konnte Andraxx sich kaum unerkannt durch die Stadt bewegen. Er wurde ständig um Autogramme gebeten und konnte sich kaum der vielen Dating-Angebote erwehren, die er von jungen weiblichen Fans erhielt.

Seine Freundin fand dies ursprünglich noch lustig, ja, sie war sogar geschmeichelt, so einen allseits beliebten und bekannten Freund zu haben. Später reagierte sie dann allerdings genervt, z. B. wenn sich ihr Freund – beim Essen im Restaurant angesprochen – seinen Fans widmete.

Aber auch Andraxx selbst hatte sich verändert. Er reagierte zunehmend dünnhäutig, wenn seine Freundin etwas von ihm wollte, wenn sie einmal mit ihm unzufrieden war oder gar bestimmte Dinge einforderte, die sie beide ursprünglich vereinbart hatten. Hatte *er* das nötig? Musste er sich noch auf so etwas einlassen? Die Welt war doch voller Alternativen, die ihm jeden Wunsch von den Augen abzulesen versprachen! Seine Freundin könnte ihn gern auch ein wenig mehr bewundern und weniger auf ihm herumhacken. Andere fanden ihn doch auch klasse – und zwar genau so, wie er war. Sie sollte das endlich auch tun, sonst hatte diese Beziehung keine Zukunft mehr.

Zehn Jahre später und um etliche gescheiterte Beziehungsversuche reicher kommt Andraxx heimlich in die Therapie. So gehe das nicht weiter: Er könne sich bei niemandem so richtig »fallen lassen«. Alle Partnerinnen hätten ihm zwar zunächst zu Füßen gelegen, hätten dann aber irgendwann, meist früher als später, versucht, ihn in ihre Ziele einzuspannen, Ansprüche und Anforderungen an ihn zu stellen und unzufrieden zu reagieren, wenn er die nicht erfüllt habe.

Alles was er sich wünsche, sei eine vertrauensvolle, warmherzige Beziehung zu einer Partnerin, mit der er gemeinsam alt werden möchte.

Prinzipiell ist es unschädlich, wenn man von anderen bewundert oder angehimmelt wird. So etwas kann sogar nützlich sein und Vorteile bringen, wenn es z. B. den Weg zu den eigenen Zielen erleichtert.

Problematisch wird es erst, wenn wir ernst nehmen, was unsere »Fans« über uns denken. Wenn wir tatsächlich glauben, wir seien deswegen mehr wert als andere, etwas ganz besonders Liebenswertes und unglaublich Einzigartiges. Und wenn wir die kompromisslose Anbetung unserer Person als Beweis für unseren Anspruch auf

unbedingte Zuneigung nehmen und glauben, dass *wir* nun überhaupt keine Kompromisse mehr eingehen und überhaupt keine Frustration erleben, keinen Verzicht ertragen und keinen Preis für beständige Beziehungen zahlen müssen. So eine Haltung wird uns auf sozialer Ebene schnell ins Abseits führen, sobald wir die Umgebung unserer Fans verlassen.

Ein solcher Star könnte vielleicht noch eine beständige Beziehung führen, wenn er sich mit der ihn bedingungslos anhimmelnden Elvira Butenschön aus Achterndiek-West zusammentäte – aber auch das ginge nur gut, solange sie ihren Geschmack nicht ändert. Doch sobald unser Star mit jemandem befreundet sein möchte, die oder der nicht zur eigenen Fangemeinde gehört, wird es schwierig.

Im günstigen Fall akzeptiert er, dass er keinen Anspruch auf die bedingungslose Zuneigung anderer hat, sondern dass er dafür etwas tun und z. B. Kompromisse eingehen muss. Wie bereits im vorherigen Beispiel beschrieben, heißt dann das Lernziel *Einsatzbereitschaft*.

Mag er das nicht einsehen, hält er notwendige Kompromisse für zu lästig und fordert er weiterhin die bedingungslose Zuneigung seiner Umwelt ein, wird er von anderen schnell für arrogant, egozentrisch oder gar asozial gehalten und gemieden, sodass er sozial vereinsamt. Hier wird dann zunächst das Lernziel *Problemeinsicht* zu verfolgen sein.

Täte sich unser Star gar mit einer Person seinesgleichen zusammen und versuchte, eine Beziehung mit einem anderen egozentrischen Star zu führen, ließe sich die Halbwertzeit solcher Beziehungsversuche in Monaten, wenn nicht gar Wochen ausdrücken. Nicht nur Hollywood bietet dafür vielfältige Beispiele …

2.1.4 Wunschdenker

Bei Wunschdenkern handelt es sich um eine mildere Variante der Kategorie »ewig fordernde Königskinder«. Ihr Durchsetzungstrick besteht nicht in ärgerlich-aggressiven Reaktionen, sondern durch Aufmerksamkeits- und Liebesentzug in Form eines schmollenden Rückzugs und einer »leidenden« Abkapselung, wenn das Gewünschte nicht eintritt beziehungsweise wenn andere es nicht erfüllen.

Auch bei dieser Variante können wir recht einfach die Entstehung durch »Lernen am Erfolg« beobachten: Manche Eltern reagieren äußerst sensibel, wenn zwischen ihnen und ihren Sprösslingen negative emotionale Spannungen bestehen. Sie mögen so etwas nicht lange aushalten und geben dann oft den zunächst abgelehnten Forderungen ihrer Kinder widerwillig nach. Solche Erfahrungen prägen dann den weiteren Umgang mit Frustrationen. Auch als Erwachsene versuchen dann noch viele, das zuvor Gelernte anzuwenden und abgelehnte Wünsche oder verpatzte Ziele durch schmollenden Rückzug zu ertrotzen.

Betrachten wir auch hierfür ein Beispiel.

Fallbeispiel: Herr Schmoll

Herr Schmoll, 32 Jahre, Single, lebt momentan von Hartz IV – vorübergehend. Denn er warte gerade auf eine tolle Chance, um als Reiseleiter für Luxusreisen im arabischen Raum ganz groß einzusteigen.

Eigentlich sei er dafür ja geradezu prädestiniert, habe er doch vierzehn Semester Alt-Ägyptologie studiert! Das habe ihn wahnsinnig interessiert. Den Abschluss habe man ihm ja leider mit all diesen bürokratischen Anforderungen, der Studienzeitbegrenzung und völlig schwachsinnigen Prüfungsbedingungen verleidet. Da habe er natürlich nicht mitgemacht! Ohne ihn! Und da wundern die sich, wenn sie immer mehr Arbeitslose produzieren!

Die Agentur für Arbeit sei nun schon *überhaupt* keine Hilfe gewesen, eher eine Zumutung. Was die ihm vorgeschlagen hätten, grenze ja schon an Körperverletzung oder doch zumindest an psychische Grausamkeit. Man habe ja wohl ein Recht, bei der Arbeit nicht seelisch zu verkümmern! Er würde sich gern einbringen, lieber heute als morgen, aber er brauche etwas, was ihn ausfülle, wo er sich weiterentwickeln könne, wo das kollegiale Umfeld stimme und wo humane Arbeitsbedingungen herrschten. Alles andere sei einfach unzumutbar.

Auch privat laufe das gerade nicht so toll. Seit einem Jahr sei er solo. Seine letzte Beziehung, die länger als ein halbes Jahr gehalten habe, sei zu Studienbeginn gewesen und nun schon über neun Jahre her. Seitdem habe er zwar einige Kurzbeziehungen und diverse One-Night-Stands gehabt, aber irgendwie sei das nie das Wahre gewesen. Irgendwie hätten sie sich alle als oberflächliche »Konsum-Elsen« entpuppt, die sich ständig darüber beklagten, er würde nie etwas mit ihnen unternehmen und er sei ihnen zu langweilig. Als wenn *er* dafür arbeiten würde, um *die* in irgend so eine Disko mit überhöhten Preisen oder manchmal sogar Eintritt zu begleiten! Er habe doch genug geile Musik im Hause.

Mit seinen alten Freunden sei das auch nicht mehr so wie vorher. Die meisten hätten einen Job und Partnerinnen und kaum noch Zeit für ihn. Manchmal komme es ihm so vor, als würden sie ihn gezielt meiden, weil sie ihn für einen Loser-Typen hielten. Nur weil sie selbst das große Los gezogen haben! Aber er wrde denen nicht nachlaufen. Habe *er* so was nötig?

Na, jedenfalls sei zurzeit alles ziemlich scheiße. Einfach ungerecht, dass es gerade ihn so treffe.

Offenbar hat Herr Schmoll noch kein Problembewusstsein. Er sieht seinen momentanen Zustand als ungerechten Schicksalsschlag und übersieht, woran er selbst durch eigenes Zutun oder durch Einsatzverweigerung verantwortlich ist. Ebenso wie er die Erfolge anderer als Schicksalsergebnis sieht (»Die haben's gut!«), mag er keine eigene Einflussmöglichkeit an seinem heutigen Zustand erkennen.

Der »Symptomgewinn«, d. h. der kurzfristige Vorteil einer solchen Sichtweise liegt natürlich auf der Hand: Wer keine eigene Verantwortung und Einflussmöglichkeiten erkennt, muss auch nicht tätig werden, sondern kann mehr oder weniger geduldig darauf warten, dass das Schicksal das Gewünschte liefert.

Hier wird der Therapeut daher zunächst anzusetzen. Erst wenn Herr Schmoll ein Problembewusstsein entwickelt hat, ist eine Therapie überhaupt sinnvoll.

Anschließend wird der Therapeut mit Herrn Schmoll erarbeiten, welche (realistischen) Ziele er künftig verfolgen will und welchen Einfluss er dabei worauf auf welche Weise nehmen kann. Dies kann z. B. auch am Modell der alten Freunde geschehen: Was haben die anders gemacht? Wie haben die ihre Ziele verfolgt? Was kann ich konkret tun, um meine zu verfolgen? Egal ob beruflich oder privat: Herr Schmoll wird zunächst erkennen müssen: Ohne Einsatz kein Gewinn.

2.2 Geübte Vermeider

»Ewig ringt der Mensch, der aufschiebt, mit seinem Verderben.«
(Hesiod in: Epiktet, II.18)

Diese drastische Aussage bringt auf den Punkt, worum es hier geht: Die häufig unsägliche Belastung, die sich Menschen aufbürden, weil sie wieder einmal eigene Ziele aufschieben – und zwar nicht aus Zeitmangel, sondern aus »Unlust«.

Gleichzeitig zeigt dieser über zweitausend Jahre alte Spruch erneut, dass »Aufschieberitis« keine neumodische Erfindung ist, sondern auf eine lange, unselige Denktradition mit entsprechend vielen untauglichen Vorbildern zurückgreifen kann.

Unter »geübten Vermeidern« wollen wir die GFT-Vertreter verstehen, die den natürlichen menschlichen Hang zur Bequemlichkeit mittels langjährig geübter »Aufschieberitis« auf die Spitze treiben. Hierbei lassen sich einige Varianten unterscheiden.

2.2.1 Morgen, morgen, nur nicht heute: kurzfristige Lustmaximierer

Lästige Dinge vor sich herschieben, wer kennt das nicht? Zu ernsthaft negativen Konsequenzen führt so etwas meist erst,

- wenn jemand so eine nachvollziehbare Tendenz zum absoluten Prinzip erklärt (»Du sollst nur Dinge tun, zu denen du Lust hast!«) und dann irgendwann einen Berg unerledigter Aufgaben vor sich herschiebt und davon irgendwann regelrecht erdrückt wird oder
- wenn jemand lediglich eine einzelne Entscheidung oder Handlung aufschiebt, die aber so immens bedeutsam ist, dass sie extrem negative Konsequenzen nach sich zieht, wenn sie nicht rechtzeitig gefällt oder ausgeführt wird.

Die Alltagskonsequenzen solcher »Aufschieberitis« auf soziale, ökonomische und andere persönliche Ziele können extrem selbstschädigend sein – das allerdings erst morgen, mittel- oder langfristig, denn kurzfristig wirkt so ein Aufschieben ja durchaus entlastend. Wenn ich mich heute Abend mit meinen Freunden in den Biergarten setze statt wie ursprünglich geplant die Steuererklärung auszufüllen, habe ich womöglich meine kurzfristige Lebenszufriedenheit erfolgreich optimiert. Es ist jedoch

unwahrscheinlich, dass ich das am nächsten Morgen an meinem Schreibtisch immer noch so positiv sehe. Hier werden wir dann wieder mit der Tatsache konfrontiert, dass sich unsere kurzfristige Lebenszufriedenheit nicht gleichzeitig mit der mittel- und langfristigen maximieren lässt. Entweder genieße ich die Entlastung durch meine Aufschieberei jetzt oder ich genieße den Erfolg meiner heutigen Anstrengung morgen und danach.

Oder kennen Sie etwa ein Beispiel, in dem das anders zugeht? Wo jemand erfolgreich vermieden hat, den notwendigen Einsatz für ein Ziel zu bringen und am nächsten Tag dennoch das Ziel erreicht hat? Wo jemand ohne irgendwelchen Einsatz »den Jackpot« knackt?

Wenn man den Wunsch nach Bequemlichkeit und nach der Maximierung der eigenen Lebenszufriedenheit als legitime Ziele ansieht, dann wäre also zunächst zu klären, ob dies kurz- oder langfristig gelten soll. Denn da müssen wir uns schon entscheiden: Wollen wir uns »dummfaul« oder »schlaufaul« verhalten? Ersteres beschreibt jemanden, der sich für die ganz kurzfristige Entlastung *jetzt* entscheidet, egal was ihn das knftig kostet. Schlaufaul verhalten sich Menschen, die ihre *langfristige* Lebenszufriedenheit maximieren, auch wenn ihnen das jetzt gerade einiges an Unbequemlichkeit und Überwindung abverlangt.

Menschen mit »Aufschieberitis« können in manchen Lebensbereichen durchaus erfolgreich und kompetent sein – solange das Spaß macht oder zumindest nicht allzu lästig ist. In anderen Gebieten können sie dann allerdings so erfolgreich vermeiden, dass sie es schaffen, sich damit den gesamten Alltag zu erschweren. Betrachten wir eine typische Vertreterin hierfür.

Fallbeispiel: Frau Prokrastl

Frau Prokrastl, 29 Jahre, verheiratet, eine Tochter (2 Jahre), selbstständige Versicherungskauffrau, hat mal wieder Migräne. Sie klagt über immensen Stress und über totale private und berufliche Überlastung. Das führe nun auch schon zu Panikanfällen und Schlafstörungen. Da müsse sich dringend etwas ändern, denn sie könne ihren beruflichen Aufgaben nicht mehr so nachkommen, wie sie das für notwendig halte.

Nach den Ursachen für ihren Stress befragt, offenbart Frau Prokrastl »einige Baustellen«, mit denen sie sich seit Wochen herumschlage. Im beruflichen Bereich sei sie sowohl mit ihrer Einkommen- als auch mit ihrer Umsatzsteuererklärung im Verzug. Sie habe bereits zwei Fristen unbeachtet versäumt und ihr drohten

nun erhebliche finanzielle Nachteile, wenn sie jetzt deswegen vom Finanzamt »eingeschätzt« würde. Sie habe wirklich Spaß an ihrem Beruf und sie sei auch recht erfolgreich in der Akquisition, aber für *so* etwas habe sie schlichtweg nie Zeit gefunden. Zudem seien ihr vor zehn Monaten die Büroräume gekündigt worden. Sie habe bisher noch keine Gelegenheit gefunden, sich um neue Räumlichkeiten zu kümmern. Für so ein Herumgerenne fehle ihr einfach die Zeit. Andererseits: Die unverschämten Maklergebühren wolle sie auch nicht zahlen. In zwei Wochen msste sie nun ausziehen. Aber wohin?

Privat sei eigentlich alles super. Sie liebe ihren Mann und ihre Tochter. Aber eigentlich hatte sie sich immer vorgenommen, mehr Zeit mit beiden zu verbringen. Nun mache sie sich täglich Vorwürfe, wenn sie die Tochter mal wieder von früh bis spät in der Krippe abgibt. Auch ihr Mann murre inzwischen und frage ironisch, ob sie eigentlich noch mit ihnen zusammen wohne. Aber beruflicher Erfolg sei eben nicht umsonst zu haben – das versuche sie beiden regelmäßig zu vermitteln.

Neuerdings liegt ihr noch etwas auf der Seele: Ihre Mutter dürfte eigentlich nicht mehr alleine wohnen. Sie habe bei ihren Besuchen schon öfter bemerkt, dass ihre Mutter »durcheinander« und oft sogar völlig desorientiert ist. Glücklicherweise sei bisher alles gut gegangen, aber nun müsse dringend etwas geschehen. Eigentlich habe sie ihrer Mutter immer versprochen, sich um sie zu kümmern, wenn es einmal so weit ist. Ihr Mann wäre damit auch einverstanden, denn ihr Haus sei dafür wirklich groß genug. Allerdings wisse sie gar nicht, woher sie dann die dafür nötige Zeit aufbringen solle. Am liebsten würde sie sie in ein Pflegeheim bringen, aber sie traue sich nicht, darüber mit ihrer Mutter zu sprechen.

Frau Prokrastl möchte, dass der Therapeut ihr hilft, ganz schnell wieder so arbeitsfähig zu werden, so wie sie es vorher war. »Vielleicht mit Tiefenentspannung oder Hypnose?«

Frau Prokrastl wird zunächst erkennen müssen, dass

Entspannungsverfahren oder jede andere Art, ihre beklagten emotionalen und körperlichen Beschwerden direkt zu behandeln, an deren eigentlichen Ursachen nichts verändern. Ihre alten GFT-Konzepte und all die bisher vor sich hergeschobenen lästigen Aufgaben blieben dadurch weiter ungelöst, und damit drohen auch immer noch die daraus entstehenden Konsequenzen.

Der Therapeut wird also zuerst an ihrer Problemeinsicht arbeiten müssen, um ihre Veränderungsmotivation zu erhöhen.

Hier kann der Therapeut allerdings an Erfahrungswerte von Frau Prokrastl anknüpfen: Sie hat ja in beruflicher Hinsicht bereits in Teilbereichen für sich gelernt und akzeptiert, dass »Erfolg nicht umsonst zu haben ist«.

Diese Erkenntnis gilt es nun auch für die restlichen beruflichen und privaten Ziele anzuwenden. Dazu wird Frau Prokrastl sich zunächst über ihre Ziele klar werden bzw. sich entscheiden, welche Alternative sie wählen möchte. Danach wird sie den beschriebenen Weg aber auch gehen müssen, wenn sie ihre Beschwerden dauerhaft loswerden möchte.

Was uns hier Frau Prokrastl vormacht, ist ganz typisch für viele Menschen mit Aufschieberitis: Es geht gar nicht darum, sich einen möglichst faulen Tag zu machen oder darum, möglichst schnell möglichst viele Sahnehäubchen zu vernaschen. Es geht einzig und allein darum, etwas Bestimmtes *jetzt* (!) *nicht* (!) machen zu müssen. Die Gründe dafür können vielfältig sein, sei es,

- weil wir befürchten, es könnte nicht »richtig« oder »gut« werden,
- weil wir es für extrem lästig halten, uns damit *jetzt* zu befassen, uns *jetzt* darauf zu konzentrieren,
- weil wir eine damit verbundene lästige Auseinandersetzung scheuen oder
- weil wir die momentane Situation dafür nicht für optimal halten (»Um so etwas angemessen zu machen, sollte ich nicht müde sein/mich besser konzentrieren können/keine Kopfschmerzen haben/ungestört und nicht hungrig oder durstig sein/kein schmutziges Geschirr herumstehen haben/die Wohnung aufgeräumt, eingekauft, geduscht, Staub gesaugt, die Fenster

geputzt, gebügelt, meine Mutter besucht … haben«).
Wir sehen: Menschen mit Aufschieberitis haben kein bequemes Leben. Sie haben oft alle Hände voll damit zu tun, sich immer wieder aufs Neue etwas einfallen zu lassen, was sie *unbedingt* statt des eigentlichen Vorhabens noch machen sollten. Und das, was sie dann tun, ist meist auch nicht spaßig – aber eben doch nicht ganz so schlimm wie das, was sie *eigentlich* vorhaben, zu tun.

Im Gegensatz zu anderen Vermeidern können sie die kurzfristige Entlastung noch nicht einmal genießen, denn im Hinterkopf ist stets präsent, was da noch auf sie wartet.

Häufig erkennen wir schon selbst, dass wir wieder einmal ausweichen, uns stattdessen etwas Unsinniges oder Unwichtiges vornehmen. Vielleicht tadeln oder hassen wir uns sogar dafür – und tun es trotzdem.

2.2.2 »Carpe diem«-Fans und andere Herumtreiber

Die vom römischen Dichter Horaz im 1. Jh. v. Chr. vermittelte Haltung »Carpe diem!« (»Genieße den Tag!«) fordert dazu auf, das Leben von der positiven Seite zu nehmen, den Augenblick *jetzt* zu genießen und möglichen Genuss nicht auf den nächsten Tag zu verschieben. Diese Botschaft ist schon damals nicht ungehört verhallt und wird auch noch heute von vielen begierig aufgesogen.

Eine andere Form dieses Gebots ist die ebenso häufig zitierte Behauptung »Der Weg ist das Ziel!« Ihre Anhänger sind geübt im »Sich-treiben-Lassen«. In der Annahme, alles sei ohnehin vorbestimmt, verweigern sie konsequent jegliche Verantwortungsübernahme für irgendwelche »stressigen« Ziele.

Was beide Varianten eint, ist die absolute »Genuss-jetzt«-Haltung ihrer Anhänger. Dabei ist der Genussbegriff weit ausgelegt: Hierunter ist nicht nur das möglichst grenzenlose Einverleiben sinnlicher und körperlicher Annehmlichkeiten zu verstehen, sondern auch die Bequemlichkeit und Entlastung, die das Aufschieben und Vermeiden von allem Lästigen, Mühsamen oder Unerwünschten mit sich bringen.

Betrachten wir dies an einem Beispiel.

Fallbeispiel: Frau Float

Frau Float, 28 Jahre, Single, ohne Schulabschluss, Gelegenheitsjobberin, hat es nicht leicht. Sie klagt über andauernde Niedergeschlagenheit und mangelndes Selbstvertrauen. Sie sei

einsam und finde, dass das Schicksal sie arg benachteilige. Es sei alles so unfair! Sie möchte endlich auch ein Leben haben, mit dem sie zufrieden ist.

Auf die Frage, wie dieses Leben denn aussehen sollte, erhält der Therapeut zunächst nur unkonkrete Antworten wie: »Es sollte sich lohnen, zu leben. Es sollte mir gefallen. Ich will zufrieden sein.«

Zunächst versucht der Therapeut zu klären, wie ihr Leben denn aussehen müsste, damit Frau Float es als lohnend und schön erlebt. Dabei wird deutlich, dass Frau Float davon überhaupt keine konkrete Vorstellung hat. Als sie gefragt wird, was sie denn mit dem Rest ihres Lebens noch so vorhabe, meint sie: »Ein Leben kann man nicht planen. Das sieht man doch jeden Tag, wie oft Menschen bei ihren Zielen etwas dazwischen kommt. Das ist irgendwie alles vorherbestimmt. Darauf hat man keinen Einfluss, dagegen kann man sich nicht wehren.«

Der Therapeut fragt, wobei Frau Float denn von ihm Hilfe erwarte, wenn doch alles schicksalhaft vorherbestimmt sei. Erst nach langem Zögern ist sie dann doch bereit, eine mögliche Einflussnahme auf den Lebensinhalt und -ablauf in Betracht zu ziehen. Aber das, was einem möglich wäre, sei doch meist ziemlich anstrengend und – vor allem – extrem unsicher, ob sich diese Anstrengung letztendlich auch lohne.

Im weiteren Gespräch ergibt sich, dass Frau Float in ihrem bisherigen Leben konsequent allen lästigen Anforderungen ausgewichen ist und sich aus Sorge um die damit verbundene Anstrengung nie weiterführende Ziele gesetzt hat. Auf der Leistungsseite hat sie wenig zu verbuchen. Die Schule hat sie abgebrochen, sobald es möglich war. Um eine Lehrstelle hat sie sich nie bemüht. Auf der sozialen Schiene hat sie mangels Zielsetzungen auch keine Erfolge zu vermelden. Auf Beziehungen hat sie sich nur sporadisch eingelassen (»Bloß keine Verbindlichkeiten und keine Verpflichtungen!«). Kontakte pflegt sie grundsätzlich nicht, auch nicht zu ihrer Herkunftsfamilie (»Die wollen mich sowieso nur ändern«).

Prinzipiell ist überhaupt nichts gegen die These einzuwenden, dass »der Weg das Ziel« sei oder dass Menschen sich entscheiden, an schicksalhafte Vorherbestimmung zu glauben. Nur – wie alles andere auch: So etwas hat seinen Preis. Wer sich gerne »im Hier und Jetzt« treiben lässt und dabei beobachtet, wie die eigene Lebenszeit an einem vorbeizieht, kein Problem. Zumindest nicht, solange man damit zufrieden ist, wo *es* einen gerade hintreibt.

Zum Problem wird es erst dann, wenn wir uns zwar treiben lassen

wollen (z. B. um nicht für bestimmte Ziele gegen die Strömung schwimmen zu müssen) und gleichzeitig eine klare Vorstellung davon haben, wohin es uns, bitte schön, treiben soll und wohin lieber nicht. Erst dann kommt die typische GFT-Haltung zum Vorschein: »Ich will etwas, aber es darf mich nichts kosten. Ich möchte den gleichen Erfolg wie andere, aber ich will es ohne den Einsatz, den die dafür zahlen.«

Als erstes wird der Therapeut mit Frau Float an ihrer Problemeinsicht arbeiten, denn zunächst wird sie sich eingestehen müssen, dass der jetzige Zustand genau so ist, wie er jetzt ist, weil sie sich in der Vergangenheit immer wieder aufs Neue entschieden hat, sich lieber »treiben« zu lassen, statt sich für irgendwelche Ziele anzustrengen. Dazu wird sie auch die Idee von der schicksalhaften Vorherbestimmung aufgeben müssen, denn welchen Sinn hätte sonst ein Änderungsversuch?

Anschließend wird es darum gehen, dass Frau Float sich festlegt, wie und mit wem sie den Rest ihres Lebens verbringen möchte, um dann zumindest mit diesem Lebensabschnitt zufrieden zu sein. Hierzu wird eine ausführliche Lebenszielplanung nötig sein.

Im Anschluss daran wird sie lernen, diese Ziele in kleinen, realistischen Schritten zu planen und zu verfolgen. Und – nun kommt das Schwerste – sie wird lernen müssen, dafür die nötige Überwindung und Einsatzbereitschaft aufzubringen. (Was sie dafür tun kann, betrachten wir in Kapitel 4 und 5.)

2.3 Trockenduscher: duschen, ohne nass werden zu wollen

Trockenduscher haben sich im Gegensatz dazu schon Ziele gesetzt und sie wissen meist ziemlich genau, was sie wollen. Und sie wissen auch, was sie nicht wollen: den dafür notwendigen Preis in Form von Anstrengung und Unbequemlichkeit zahlen. Das Motto heißt hier: »Gib mir von einer Sache oder besser gleich von allen Alternativen nur die Vorteile, die Nachteile behalte ruhig!«

Das wäre so, als wenn jemand nach Herzenslust schlemmen möchte, ohne dabei zuzunehmen. Oder wenn jemand duschen möchte, ohne nass zu werden.

Auch bei diesem GFT-Konzept können wir zwei Varianten unterscheiden.

2.3.1 Entscheidungsverweigerer

Kennen Sie das auch? Aus Angst davor, sich falsch zu entscheiden und dann die daraus resultierenden negativen Konsequenzen ertragen zu müssen, entscheiden sich manche Menschen lieber dafür, sich momentan lieber noch nicht zu entscheiden.

Andere wiederum mögen sich deswegen *nicht* (!) *jetzt* (!) entscheiden, weil sie ahnen, dass es danach kaum noch sinnvolle Gründe gibt, nicht auch sofort damit anzufangen. Und das könnte lästig werden!

Für beide gilt der Grundsatz: »Wer sich nicht für etwas entscheidet, muss auch nicht den dann womöglich lästigen Preis dafür zahlen.«

Na gut, natürlich kommt man so nicht wirklich von der Stelle, geschweige denn dahin, wo man tatsächlich sein möchte. Aber das sind dann ja wieder erst die Konsequenzen von morgen und danach.

Betrachten wir nun ein Beispiel für einen eingefleischten Entscheidungsverweigerer.

Fallbeispiel: Herr Zauder

Herr Zauder arbeitete zufrieden als IT-Spezialist in einer großen etablierten Firma als Teamleiter für die Entwicklung von

Telekommunikationssoftware. Bis neulich. Da bekam er einen Anruf von einem Headhunter, der ihm den Geschäftsführerposten in einer neu gegründeten IT-Firma offerierte, die genau seinen Arbeitsbereich abdeckt. Die Entlohnung würde sich von Beginn an ebenso verdoppeln wie sein Verantwortungsbereich. Und das sei noch weiter ausbaufähig …

Seitdem hat Herr Zauder keine ruhige Minute mehr. Auch nachts wälzt und quält er sich mit der Frage herum, was das Beste für ihn sei. Soll er wirklich seinen ziemlich sicheren Arbeitsplatz aufgeben, um auf höherer Ebene in eine Firma einzusteigen, von der man nicht weiß, ob sie sich erfolgreich am Markt behaupten wird? Das birgt ein Risiko in sich: Er könnte es hinterher bedauern und sich mühsam einen neuen Posten suchen müssen. Und ob das klappt …

Andererseits wäre es ihm aber auch unerträglich, wenn sich die Firma erfolgreich behauptet und er »die Chance seines Lebens« freiwillig hätte sausen lassen.

Sein Tantra ist seitdem: »Was mach' ich bloß, was mach' ich bloß?«

In seinem Fall müsste die Frage ergänzt werden um den Leitsatz: »… um es *garantiert* nachher nicht bedauern zu müssen, weil es sich als die schlechtere Variante herausgestellt hat.« Herr Zauder sucht nach Sicherheit vor möglichen unangenehmen Konsequenzen seiner Entscheidung.

Dummerweise kann er aber auch die Karotte nicht mehr vergessen, die ihm der Headhunter vor die Nase gehalten hat: das Versprechen, es könnte ihm in der neuen Position sehr viel besser gehen. Nicht auszudenken, wie er sich ärgern würde, wenn sich später herausstellt, dass er darauf freiwillig verzichtet hat!

Da Herr Zauder auch nach zwei Wochen intensiven Grübelns noch nicht in die Zukunft schauen kann und aus seiner Perspektive keine »Entscheidungssicherheit« gefunden hat, versucht er mit einem Anruf beim Headhunter mehr »Sicherheit« auszuhandeln. Dabei erfährt er, dass sich die Firma gestern für einen anderen Kandidaten entschieden habe, da er selbst ja leider nicht eindeutig Position bezogen habe, und der Posten habe dringend besetzt werden müssen.

Die Reaktion bei Herr Zauder ist turbulent. Seine Stimmung schwankt zwischen hochgradig frustriert (»Ich Idiot, ich hab' das verbockt! So eine Chance kommt so schnell nicht wieder!«), deprimiert (»Ich bin und bleibe ein entscheidungsunfähiger alter Schisser. So wird das nie was.«) und erleichtert (»Bestimmt war das ein Wink des Schicksals. Bestimmt ist es gut so.«). Dann wieder: »Bin ich ein Idiot! …«

Seitdem beobachtet Herr Zauder die Entwicklung der neuen

Firma mit Argusaugen. Sie scheint gut anzukommen. Seitdem ist er nicht mehr so zufrieden an seinem alten Arbeitsplatz. Überall sieht er Nachteile.

Leuten wie Herr Zauder scheint es besser zu gehen, wenn man ihnen keine Alternativen bietet. Sobald sie unterschiedliche Möglichkeiten sehen, meinen sie, *unbedingt* die optimale herausfinden zu müssen.

Es wäre ihnen *unerträglich*, mit der zweitbesten Lösung leben und unnötige Frustrationen oder Unbequemlichkeiten aushalten zu müssen. Auch hier wird der Therapeut zunächst an der Erkenntnis arbeiten: »Ohne Einsatzrisiko keine Gewinnchance.«

2.3.2 Null-Verzicht-Junkies

Wer meint, die Strategie der Entscheidungsverweigerer ließe sich hinsichtlich ihrer unrealistischen Anspruchshaltung nicht toppen, der irrt. Wir sahen am vorherigen Beispiel, dass manche es unerträglich finden, sich auf ein bestimmtes Ziel festzulegen, solange sie nicht sicher wissen, dass sie damit die optimale Lösung gewählt haben: die, die am meisten Vorteile mit sich bringt.

Nun gibt es aber auch Menschen, denen das noch nicht reicht. Die sich förmlich in Panik versetzen, wenn sie erkennen, dass sie nicht *alle* Honignäpfe gleichzeitig ausschlecken können. Sie müssten dann womöglich etwas erleben, was sie so richtig hart mitnimmt: Verzicht.

Null-Verzicht-Junkies sind hektisch auf der Suche nach einer Lösung, die es ihnen erlaubt, die Vorteile aller Alternativen auszukosten. Dass sie dafür auf die *Nachteile* jeder Variante ausdrücklich »verzichten«, versteht sich von selbst. Aber bei allen positiven Aspekten gilt: »Null Verzicht!«

Mit so einer Einstellung hat man es oft schwer, überhaupt von der Stelle zu kommen, denn Alternativen gibt es ja häufig. »Alternative« heißt jedoch: entweder – oder, nicht: sowohl – als auch. Und genau das können Null-Verzicht-Junkies nicht ertragen. Meist entscheiden sie sich dann lieber dafür, sich noch nicht zu entscheiden und stattdessen

auf eine Lösung zu warten, die alle positiven Aspekte in sich vereint. Das kann natürlich dauern … Und solange diese allseits positive Variante nicht auftaucht, sind Null-Verzicht-Junkies trotz aller vorhandener Alternativen nur eines: extrem unzufrieden.

Fallbeispiel: Frau Bienlein

Frau Bienlein, 35 Jahre, Single, Werbekauffrau, ist mal wieder auf Partnersuche. Was hat sie nicht schon alles probiert! Irgendwie muss sich das Schicksal gegen sie verschworen haben. Andere Frauen haben doch auch gefunden, wonach sie suchten. Aber für sie scheint immer nur die zweite Wahl übrig zu bleiben: Männer mit Macken. Wenn man sich nur die letzten vier potentiellen Partner aus den vergangenen zwei Jahren anschaut: Alle haben sie wohl wirklich geliebt, daran gab es nun wirklich nichts zu mäkeln, aber …

- Sven hatte zwar ähnliche Lebensziele wie sie, er war promoviert und hatte in seiner eigenen Anwaltskanzlei ein super Einkommen, eine schicke Villa und genoss ein Luxusleben. Aber er schien gleichzeitig auch mit seiner Arbeit verheiratet zu sein. Immer wenn sie kurzfristig Zeit mit ihm verbringen wollte oder seine Hilfe benötigte, konnte er nicht sofort kommen oder nur ganz kurz – mit entsprechender Hektik.
- Simon arbeitete als Gymnasiallehrer. Er hatte all ihre Ziele zu seinen eigenen gemacht, sie förmlich auf Händen getragen, war ständig für sie da, wenn sie ihn brauchte. Leider war er schon einmal verheiratet und hatte für seine Ex und die beiden gemeinsamen Kinder Unterhalt zu zahlen. Seine ökonomische Freiheit war dadurch – gelinde gesagt – ziemlich übersichtlich. Große Unternehmungen waren da für die nächsten 20 Jahre nicht drin.
- Alex passte eigentlich ganz gut. Er war attraktiv, weltgewandt, sportlich und, zumindest was sie selbst anging, sehr zuvorkommend. Auch finanziell war er als Juniorchef des väterlichen Exportbetriebs ausgesprochen gut aufgestellt. Die gemeinsamen Ziele stimmten überein, sie hatten denselben Humor, dieselben Hobbies …, nur leider, leider: Sexuell passte das irgendwie gar nicht zusammen.
- Udo war ein liebenswerter Exot. Er war Künstler, malte selbst Bilder – eher als Hobby – denn er besaß zwei ererbte stadtbekannte Galerien, die ihm ein sorgloses Leben

gestatteten. Auch er war witzig, sportlich und attraktiv, kannte viele interessante Leute und jede Unternehmung mit ihm war irgendwie einmalig. Leider wollte er keine Kinder … Wenn sie doch nur aus diesen letzten vier eine Mischung nach eigenem Gusto hätte zusammenstellen können! Das wär's gewesen! Aber so fehlte doch immer etwas.

Frau Bienlein ist sauer auf das Schicksal. Bei so vielen Millionen Männern ist es doch nicht zu viel verlangt, dass sie auch einen abbekommt, der zu ihr passt!

Die Wahrscheinlichkeit ist denkbar gering, das Frau Bienlein jemals einen »Idealpartner« findet, bei dem sie an keinem ihrer Ziele Abstriche machen muss und der nicht von anderen Männern in bestimmten ihr wichtigen Bereichen überflügelt wird. Sie wird wohl dauerhaft allein bleiben. Will sie das nicht, wird sie lernen müssen, dass der jetzige Zustand nicht schicksalgegeben, sondern das Resultat ihrer kompromisslosen Anforderungen ist. Daran kann sie etwas ändern.

Erst wenn Frau Bienlein aufhört, auf dem absoluten Idealpartner zu beharren, hat sie eine realistische Chance, jemanden zu finden, der leidlich gut zu ihr passt. Auf die eine oder andere Wunschvorstellung wird sie dann allerdings verzichten müssen.

Hierzu wird sie sich überlegen, wie wichtig ihr die einzelnen Aspekte sein sollen und auf welche sie am ehesten verzichten würde.

2.4 Und jetzt Sie: Übungsaufgaben

Bitte beantworten Sie die folgenden Aufgaben schriftlich.

Aufgabe 5. Bitte benennen Sie drei Hauptgruppen von GFT und beschreiben Sie dann, worin sich deren Konzepte inhaltlich unterscheiden.

Aufgabe 6. Beschreiben Sie vier Varianten des GFT-Konzepts »ewig fordernde Königskinder«.

Aufgabe 7. Beschreiben Sie zwei Varianten des GFT-Konzepts »geübte Vermeider«.

Aufgabe 8. Beschreiben Sie zwei Varianten des GFT-Konzepts »Trockenduscher«.

Aufgabe 9. Welches GFT-Konzept bzw. welche Konzepte können Sie bei sich selbst wiedererkennen?

Aufgabe 10. Bitte beschreiben Sie typische Beispiele für Ihre eigenen GFT-Muster. Beschreiben Sie die typische Situation, was Sie dabei gedacht und wie Sie sich dann verhalten haben.

3 Welche Konsequenzen hat GFT?

Die kurzfristigen Vorteile von GFT sind uns allen geläufig: momentane Entlastung oder gar zusätzliche Vorteile wie Bequemlichkeit und Lustgewinn. So weit, so gut. Wer solche Vorteile einfährt, wird erst einmal nicht einsehen, weshalb er seine GFT ändern sollte.

Werfen wir aber einen Blick über die momentane Situation hinaus und betrachten die nachfolgenden Konsequenzen von GFT, den Preis, den wir für das Vermeiden, Ausweichen oder wütende Fordern zu zahlen haben, sieht die Sache schon anders aus.

Wir erkannten ja schon in Abschnitt 1.2, dass wir alle ein gewisses »normales« Maß an GFT besitzen. Wie bei den übrigen psychischen Problembereichen gilt auch für die GFT, dass es darauf ankommt, *wie sehr* jemand danach handelt. Es geht *nicht* darum, dass man sie entweder hat oder eben nicht. Hierbei gilt die Regel: Je ausgeprägter die GFT, umso stärker sind die negativen Konsequenzen, die darauf zurückzuführen sind.

Wenn wir nachfolgend die Auswirkungen von GFT betrachten, dann tun wir das der Deutlichkeit halber an Beispielen, die eine sehr ausgeprägte GFT beinhalten. Weniger auffällige Werte führen auch zu geringerer Belastung und zu weniger drastischen Konsequenzen.

Aber wenn wir die Kosten unserer GFT loswerden wollen, gilt sowohl bei starker als auch bei geringer Ausprägung: Nur wenn wir erkennen, dass die Nachteile von GFT gewichtiger als deren Vorteile sind und wir diese Nachteile eindeutig und unzweifelhaft auf unsere GFT zurückführen können, sind wir motiviert, solche Einstellungen und Verhaltensweisen sein zu lassen. Wir haben dann den Ursache-Wirkungs-Zusammenhang begriffen: »So was kommt von so was.«

3.1 Auswirkungen auf Gefühle und Verhalten

Emotionale Auswirkungen
In den voranstehenden Beispielen haben wir bereits einen Eindruck davon gewinnen können, wie eindrücklich negativ GFT auf der Gefühlsebene durchschlägt.

Bei den »ewig fordernden Königskindern« dominiert zunächst die Ärger-Dimension. (Mit »Dimension« sind auch die unterschiedlich starken Formen eines Gefühls eingeschlossen, bei Ärger z. B. Unzufriedenheit-Ärger-Wut.) Später, wenn die dadurch erhofften Ergebnisse ausbleiben und die sozialen Konsequenzen eines solchen Verhaltens eintreten, ist häufig Niedergeschlagenheit/Deprimiertheit vorherrschend. Die Kombination daraus wirkt für die Betroffenen besonders verheerend: depressives Wüten oder aggressive Deprimiertheit. Ein höheres Maß an Einbuße von Lebensqualität kann man sich im emotionalen Bereich kaum vorstellen.

»Geübte Vermeider« reagieren meist nicht so intensiv auf der Ärger-Dimension, sie erscheinen eher durchgängig unzufrieden, wenn sie wieder einmal an etwas vorbeitreiben, wo sie gern verweilt hätten oder auf etwas zutreiben, worauf sie gerne verzichtet hätten. Auch sie fühlen sich häufig deprimiert, meist dann, wenn sie sich lange genug haben treiben lassen und dann erkennen, welche Alternativen nun endgültig verloren sind und wie reduziert und unerwünscht die verbliebenen erscheinen.

Auch »Trockenduscher« fühlen sich meist unzufrieden oder deprimiert. Ähnlich wie die »geübten Vermeider« treten sie nicht als »Wutbrummer« hervor, die Deprimiertheit kann jedoch nachfolgend sehr intensiv ausfallen. Zusätzlich kennzeichnet sie eine umfassende Ängstlichkeit vor Lästigem oder vor drohendem Verzicht.

Auswirkungen auf das Verhalten
Betrachten wir nun die Auswirkungen der unterschiedlichen GFT-Konzepte auf das Verhalten.

- Die »ewig fordernden Königskinder« werden zunächst nichts tun, außer zu trotzen und ihren Forderungen mehr oder weniger rabiat Ausdruck zu verleihen. Danach werden sie auch nichts tun, außer sich wütend oder beleidigt zurückzuziehen.
- Die »geübten Vermeider« weichen zunächst allem aus, was ihnen lästig erscheint und verschaffen sich so kurzfristig Entlastung. Das versuchen sie dann auch noch morgen und

übermorgen und sind so ständig auf der Suche nach der momentan »günstigsten«, d. h. bequemsten Alternative.
- »Trockenduscher« tun entweder so lange gar nichts, bis sie sicher sind, die optimale Alternative gefunden zu haben, oder sie probieren immer wieder aufs Neue die vermeintlich optimale Lösung aus, um sie dann sofort wieder zu verwerfen, sobald sie erkennen, dass sie nicht nur Vorteile mit sich bringt.

!

Menschen mit GFT haben emotionale Probleme auf der Ärger-, Deprimiertheits- und Angst-Dimension.
Auf der Verhaltensebene agieren sie selten langfristig orientiert und zielführend. Besonders die »absoluten Forderer« treten dabei häufig aggressiv auf.

3.2 Auswirkungen auf Selbstwert, Selbstbild, Selbstwirksamkeit und Selbstvertrauen

Auswirkungen auf die Selbstwertbestimmung
Unter »Selbstwert« verstehen wir den Wert, den sich jemand nach bestimmten Regeln oder willkürlich selbst zuschreibt. Menschen mit GFT erleiden häufig immens negative Auswirkungen hinsichtlich ihres Selbstwerts.

Da die »ewig fordernden Königskinder« dazu neigen, ihren Wert an der bisher erfahrenen bedingungslosen Zuneigung ihrer Bezugspersonen festzumachen (im Sinne von: »Je mehr du gemocht wirst, umso mehr bist du wert«), schreiben sie sich einen bombigen Selbstwert zu, solange sie die erwarteten Zuneigungsbeweise erhalten. Sobald diese aber ausbleiben, interpretieren »ewig fordernde Königskinder« dann die vermeintliche oder tatsächliche Ablehnung als Wertverlust. Das kann dann bis zum Eindruck absoluter Wertlosigkeit führen.

»Geübte Vermeider« und »Trockenduscher« kommen bei ihren Zielsetzungen und Lebensplänen nicht so recht voran. Falls sie einen leistungsorientierten Selbstwertmaßstab anlegen oder einen beliebtheitsorientierten, den sie an Leistung koppeln, werden auch sie unter deftigen Selbstwertproblemen leiden, denn die eigene Leistung ist es ja aufgrund ihres Ausweich- und Vermeidungsverhaltens meist nicht so beeindruckend. (Leistungsorientierte Selbstwertmaßstäbe sind z. B. »Kannst du was, bist du wer« oder: »Hast du was, bist du wer«, ein an Leistung gekoppelter beliebtheitsorientierter Maßstab ist z. B. »Wer viel leistet, wird auch gemocht.« Mehr zu Selbstwertkonzepten und ihren Auswirkungen findet sich in: »… und ständig tickt die Selbstwertbombe«, Stavemann, 2011, siehe Literaturhinweise im Anhang)

Auswirkungen auf das Selbstbild
Ein »Selbstbild« ist eine mehr oder weniger ausführliche Beschreibung der eigenen Person in Form von persönlichen Stärken und Schwächen, Eigenheiten, Fähigkeiten und Merkmalen. Weil Menschen mit GFT sich häufig von anderen oder dem Schicksal abhängig machen und meist aufgrund ihres Ausweich- und Vermeidungsverhaltens nur selten (Übungs-)Erfolge vorweisen können, ist es mit der Anzahl ihrer Stärken und Fähigkeiten nicht so gut bestellt. Dafür erscheinen etliche Eigenheiten und Schwächen auf der Manko-Seite. Insofern ist es

typisch, dass diese Menschen ein weitaus negativeres Selbstbild besitzen als die, die kein GFT-Problem pflegen.

Auswirkungen auf die Selbstwirksamkeit

Mit »Selbstwirksamkeit« oder »Selbsteffizienz« sind die Erfahrungen gemeint, die Menschen hinsichtlich der eigenen Fähigkeit gesammelt haben, mit neuen oder schwierigen Situationen erfolgreich umzugehen. Haben sie z. B. häufig die Erfahrung gemacht, Aufgaben zweckgerichtet lösen zu können, damit die gesetzten Ziele zu erreichen und dafür angemessene Problemlösungsstrategien parat zu haben, haben sie eine hohe Selbstwirksamkeitserwartung.

»Ewig fordernde Königskinder« können anfänglich eine hohe Selbstwirksamkeitserwartung an den Tag legen, zumindest so lange, wie sie es schaffen, ihre Schmoll- und Ärgerstrategie erfolgreich einzusetzen. Bleibt der Erfolg irgendwann aus, ist auch die Selbstwirksamkeitserwartung da, wo sie sich bei »geübten Vermeidern« und »Trockenduschern« von Anfang an befindet: im Keller.

Wo sollte eine überdauernde Selbstwirksamkeitserwartung auch herkommen? Fahren doch Menschen mit GFT durch ihr typisches Vermeidungsverhalten mittel- und langfristig regelmäßig Misserfolge ein.

Auswirkungen auf das Selbstvertrauen

Menschen haben »Selbstvertrauen«, wenn sie die begründete Annahme haben, dass sie neue oder schwierige Situationen selbst erfolgreich meistern können. Diese Begründung leiten sie meist aus ihrer hohen Selbstwirksamkeitserwartung ab, d. h. aus ihrer Erfahrung, in der Vergangenheit für ähnliche Situationen angemessene Lösungsstrategien gefunden und erfolgreich eingesetzt zu haben.

Wenn wir oben feststellen mussten, dass mit der Selbstwirksamkeitserwartung von Menschen mit GFT naturgemäß kein Staat zu machen ist, so gilt Entsprechendes auch für das daraus abgeleitete Selbstvertrauen. Wer sich selbst als eingefleischten Vermeider und mit den daraus resultierenden fehlenden Erfolgserlebnissen kennt, wird nicht vertrauensvoll darauf bauen, dass er das künftig nun alles alleine geregelt bekommt. Wenn überhaupt vorhanden, pendelt das Selbstvertrauen dieser Menschen meist knapp über dem Nullpunkt.

!

Menschen mit ausgeprägter GFT leiden häufig auch unter einem

Selbstwertproblem. Im Selbstbild überwiegen meist die negativen Anteile. Ihre Selbstwirksamkeitserwartung ist gering und das Selbstvertrauen entsprechend niedrig.

3.3 Auswirkungen im privaten Bereich

Auswirkungen in Partnerschaft und Familie

Partnerschaft. Wir sahen bereits in etlichen Beispielen für unterschiedliche Arten von GFT, wie sehr sich diese Muster langfristig nachteilig und partnerschaftsschädlich auswirken. Mangelnde Kompromissbereitschaft, Egozentrik und beständiges Ausweich- und Vermeidungsverhalten tolerieren auf Dauer nur die wenigsten unserer Mitmenschen. Meist führt so etwas in ein ungewolltes, unzufriedenes Single-Dasein mit der Ausprägung individueller »Eigenheiten«, sodass man dann von anderen häufig als »schrullig« und sonderbar erlebt wird.

Familie. Auch die Ursprungsfamilie, Vater und Mutter, reagieren vermutlich irgendwann genervt auf die Allüren und ständig steigenden Forderungen ihrer Sprösslinge und fordern sie mehr oder weniger direkt auf, nun doch bitte irgendwann das Nest zu verlassen und sich die bestellten Würmer selbst zu suchen. (Manche »guten« Mütter schaffen das allerdings erst, wenn sie dazu selbst nicht mehr in der Lage sind.) Ist das erwachsene Küken dann plötzlich auf sich selbst gestellt, weiß es meist nicht so recht, wie es nun weitergehen soll. Manche schaffen es auch, sich nun über die Eltern zu empören: Wo bleibt denn auf einmal die gewohnte Liebe und Zuwendung? Oder gar: »Die hätten mich besser auf die brutale Härte des Alltags mit seiner Forderung nach Eigenverantwortlichkeit vorbereiten müssen!«

Manche GFT-Betroffene schaffen es aber trotz der beschriebenen Eigenheiten zumindest kurzfristig, eine eigene Familie zu gründen. In minderschwer ausgeprägten Fällen kann das auch dauerhaft glücken – falls der Partner das mitmacht. Manche finden solche »erwachsenen Küken« vielleicht ja auch ganz verlockend: Die machen sich abhängig, die laufen nicht so schnell weg …

Sollten in einer solchen Beziehung Kinder aufwachsen, gilt auch hier das »große Ente – kleine Ente«-Prinzip vom Modelllernen. Leider übernehmen die Kinder dann nur allzu häufig die GFT-Konzepte ihrer Mutter oder ihres Vaters und haben dann irgendwann dieselben Konsequenzen zu ertragen. Die Kombination aus mindestens einem Elternteil mit GFT und einem Sprössling mit GFT führt dann zu einer besonders brisanten Mischung. Emotionale Turbulenzen sind in solchen Familien vorprogrammiert.

Soziale Auswirkungen

Was in der Partnerschaft nicht funktioniert, wird aus denselben Gründen auch zu Problemen mit anderen Sozialpartnern führen. Mangelnde Kompromissbereitschaft und Egozentrik sorgen meist auch im Freundes- und Bekanntenkreis, bei Nachbarn oder Vereinsmitgliedern über kurz oder lang für ein entsprechendes Image und führen zu selbstverursachter Ausgrenzung und Isolation.

Auch eine Verbindung mit anderen GFT-Personen führt nicht aus dieser Sackgasse heraus, denn die finden sich in der Regel gegenseitig lästig, egoistisch und rechthaberisch oder langweilig und können sich untereinander meist überhaupt nicht ausstehen.

!

Ausgeprägte GFT führt wegen der damit verbundenen Kompromisslosigkeit und Egozentrik häufig zu ungewolltem Single-Dasein und sozialer Vereinsamung.
Unbehandelte GFT-Konzepte werden meist an die Nachkommen durch Modelllernen weitergereicht.

3.4 Auswirkungen auf Beruf und Karriere

Menschen mit GFT haben es in Ausbildung und Beruf ziemlich schwer: all diese Erwartungen, diese lästigen Anforderungen und Verpflichtungen. Dazu dieser ewige Stress durch die Forderungen nach Pünktlichkeit, Verlässlichkeit und Qualität der Arbeitsleistung. So war das eigentlich nicht gedacht …

Eingefleischte GFT-Betroffene kommen daher erst gar nicht erst in so eine Situation, »in Lohn und Brot«, denn sie tragen ihre eigene Anspruchshaltung nur allzu deutlich vor sich her: »Ich will mich in meiner Arbeit entfalten können, es soll mich weiterbringen, mir Spaß machen und mir gut tun.« Dazu wird üblicherweise eine prima Entlohnung erwartet.

Die Resonanz darauf fällt auf der Arbeitgeberseite entsprechend verhalten aus. Und der Ausweg in die Selbstständigkeit wäre natürlich auch keine Lösung: Was da alles erwartet wird! Und wo soll das Startkapital herkommen? Und diese finanzielle Unsicherheit! Und was die Kunden erst so alles von einem erwarten! Einfach unverschämt.

Karriere ist in der Regel ziemlich anstrengend. Sie findet deshalb bei der Mehrzahl der eingefleischten GFT-Vertreter schlichtweg nicht statt.

!

Menschen mit ausgeprägter GFT weisen häufig abgebrochene Schul- oder Berufsausbildungen auf und sind in der Regel beruflich nicht sonderlich erfolgreich. Häufig klagen sie über »Mobbing«, die Arbeitsbedingungen oder Vorgesetzte und Kollegen, wechseln oft die Arbeitsstelle und können sich nirgends so recht einordnen.

3.5 Und jetzt Sie: Übungsaufgaben

Bitte beantworten Sie nachstehe Fragen schriftlich.

Aufgabe 11. Welche Auswirkungen haben GFT-Konzepte auf das Gefühlsleben und das Verhalten?

Aufgabe 12. Welche Auswirkungen kann GFT auf unser Selbstbild, unsere Selbstwertbestimmung, unsere Selbstwirksamkeitsannahme und unser Selbstvertrauen haben?

Aufgabe 13. Weshalb haben Menschen mit einem GFT-Problem häufig auch ein Selbstwertproblem? Was sind die Voraussetzungen für ein Selbstwertproblem?

Aufgabe 14. Welche Auswirkungen kann GFT im privaten Bereich haben?

Aufgabe 15. Welche Auswirkungen kann GFT im beruflichen Bereich haben?

Aufgabe 16. Bitte beschreiben Sie, welche Auswirkungen Ihr eigenes GFT-Konzept (bzw. Ihre GFT-Konzepte) kurz- und langfristig auf Ihr Gefühlsleben und Verhalten hat (haben). Beantworten Sie dies auch im Hinblick auf Ihre GFT-Beispiele aus Aufgabe 10.

Aufgabe 17. Bitte beschreiben Sie, welche Auswirkungen Ihr eigenes GFT-Konzept (bzw. Ihre GFT-Konzepte) auf Ihr Selbstbild, Ihre Selbstwertbestimmung und Ihre Selbstwirksamkeitsannahme und Ihr Selbstvertrauen hat (haben). Beantworten Sie dies auch im Hinblick au Ihre GFT-Beispiele aus Aufgabe 10.

Aufgabe 18. Bitte beschreiben Sie, welche Auswirkungen Ihr eigenes GFT-Konzept (bzw. Ihre GFT-Konzepte) in Ihrem privaten und beruflichen Alltag hat (haben). Beantworten Sie dies auch im Hinblick auf Ihre GFT-Beispiele aus Aufgabe 10.

Aufgabe 19. Bitte kontrollieren Sie, ob Ihr eigenes GFT-Konzept (bzw. Ihre GFT-Konzepte) Auswirkungen auf Ihre Selbstwertbestimmung hat (haben). Falls ja: Woran haben Sie Ihren Selbstwert gemessen? Beantworten Sie dies auch im Hinblick auf Ihre GFT-Beispiele aus Aufgabe 10.

4 Wie wird man GFT wieder los?

Nachdem wir uns die langfristigen Auswirkungen von GFT vor Augen geführt haben, ist wohl jedem klar, dass *die* niemand möchte, schon gar kein Mensch mit GFT. Die Frage ist nur: Wie wird man das los?

Nun, das geht schon, aber … hierzu gleich zwei schlechte Nachrichten:

1. Das ist mühsam und lästig.
   Je länger jemand nach einem bestimmten Konzept, nach speziellen Regeln, Normen und Eigenheiten gelebt hat, umso schwerer wird es, sich dieses inzwischen bereits meist unbewusst ablaufend Gelernte wieder abzutrainieren oder durch andere Konzepte und Regeln zu ersetzen. Umlernen ist übungsabhängig. Je mehr man übt, umso eher stellt sich der Lernerfolg ein. Wie die meisten von uns noch aus der Schulzeit wissen: Intensives Lernen ist oft extrem aufwändig und lästig.
2. Es kostet den »Krankheitsgewinn« (zur Erinnerung s. S. 24).
   Wer die langfristig negativen Konsequenzen von GFT nicht mehr ertragen möchte und deswegen die eigenen vorhandenen GFT-Konzepte abbaut, kann auch nicht mehr deren kurzfristige Vorteile einfahren: sofortige Entlastung oder augenblickliche Lustmaximierung. Nicht jeder Mensch mit GFT ist dazu ohne weiteres bereit.

Wer sich durch diese beiden Voraussetzungen in seinem Veränderungsvorhaben nicht abschrecken lässt, hat durchaus gute Chancen, sein Ziel auch zu erreichen.

Neue Lösungswege beschreiten

Menschliches Lernen folgt bestimmten Gesetzmäßigkeiten. Gemäß diesen Lerngesetzen wird man eine einmal erfolgreich durchgeführte Strategie beim nächsten Mal erneut einsetzen. Und je öfter man damit sein Ziel erreicht, umso fester prägt sie sich ein, bis man sie irgendwann so gut beherrscht, dass man sie unbewusst und ohne gezielt darüber nachzudenken einsetzt.

So erlernte unbewusste Reaktionen haben viele Vorteile. In wichtigen Fällen kann es sogar das Überleben sichern, wenn man auf bereits vielfach bewährte Lösungsstrategien zurückgreifen kann, ohne jedes Mal zeitaufwändig von Neuen darüber nachdenken zu müssen, was man nun tun könnte. Das Problem dabei ist: Leider funktioniert so ein »Lernen am Erfolg« auch bei sehr kurzfristigem Erfolg mit anschließender Verankerung im Unbewussten, wenn es sich dabei um langfristig untaugliche oder gar selbstschädigende Konzepte handelt.

Menschen mit psychischen Problemen beispielsweise verfolgen meist unbewusst beständig alte, untaugliche Lösungswege. Für Menschen mit GFT bedeutet dies inhaltlich: Ein Ausweichen oder aggressives Fordern oder Trotzen und dann immer wieder ein Mehr desselben Verhaltensmusters.

Wer die äußerst unangenehmen Konsequenzen von GFT loswerden möchte, wird daher als erstes lernen müssen, die bewährten, aber untauglichen Lösungsstrategien zu erkennen, sie aufzugeben und durch andere, angemessene zu ersetzen.

Ein erfolgreiches Veränderungsprogramm für all diejenigen, die nicht mehr unter den langfristigen Konsequenzen ihrer GFT leiden wollen, sieht dann so aus:

1. von der Kurzfrist- zur Langfristperspektive wechseln
2. Akzeptanz des momentanen Zustands
3. eigene Verantwortung am momentanen Zustand akzeptieren
4. den momentanen Zustand auf Veränderbarkeit prüfen
5. neue, angemessene langfristige Ziele aufstellen
6. Einsatzbereitschaft für die neuen Ziele zeigen

Diese einzelnen Schritte betrachten wir nun ausführlich.

4.1 Von der Kurzfrist- zur Langfristperspektive wechseln

Wir stellten ja bereits fest, dass ein wesentliches Merkmal von Personen mit GFT darin besteht, sich »dummfaul« mit der Strategie »Hauptsache Entlastung jetzt, koste es morgen, was es wolle!« auf die ausgesprochen kurzfristige Steigerung ihrer Lebensqualität in Form kurzfristiger Entlastung oder Belohnung zu konzentrieren und dabei die weitaus schwerwiegenderen langfristigen negativen Konsequenzen außer Acht zu lassen.

Das dabei verwandte Prinzip gleicht den folgenden Vorgehensweisen:

- Jemand, der abnehmen möchte, isst jetzt ein Eis und ist danach unzufrieden mit sich. Er verzichtet danach schweren Herzens auf etwas anderes oder verfehlt sein Ziel und ist damit permanent unzufrieden.
- Jemand trinkt jetzt noch einen Schnaps und darf danach sechs Monate lang nicht Auto fahren, weil er das Auto *jetzt* nicht stehen lassen mochte.
- Jemand spielt jetzt lieber am PC statt die Steuererklärung zu machen und muss deswegen finanzielle Nachteile erleiden, die höher sind, als wenn man die Arbeit von vornherein an einen Steuerberater delegiert hätte.
- Jemand mag nicht auf die angebotene Möglichkeit zu einem Seitensprung verzichten und muss dafür in nächster Zeit einigen Aufwand betreiben, um die Ehe zu retten oder – falls der Partner das nicht mehr mitmacht – künftig ganz darauf verzichten.
- Jemand hat jetzt keine Lust, sich für eine Prüfung anzustrengen und muss dafür künftig auf all die Vorteile verzichten, die diese Ausbildungsstufe mit sich gebracht hätte.

Diese Liste ließe sich wohl endlos weiterführen. Aber auch nach diesen exemplarischen Verhaltensmustern wird deutlich, dass es für alle Personen erhebliche Vorteile bedeutet hätte, wenn sie im Augenblick ihrer Entscheidung etwas weiter nach vorne geschaut hätten.

Um uns künftig selbst nicht mehr »dummfaul« zu verhalten, werden wir trainieren, die langfristigen Konsequenzen unserer heutigen Entscheidungen mit zu berücksichtigen und »schlaufaul« mit der Strategie, mit möglichst wenig Einsatz unsere Ziele zu erreichen, auf

die langfristige Maximierung unserer Lebensqualität hinzuarbeiten.

So wie manche Eltern ihren Kindern bereits in jungen Jahren beibringen, künftige Auswirkungen und Alternativen bei ihren heutigen Entscheidungen einzubeziehen (»Willst du lieber *heute* eine Kugel Eis für einen Euro oder möchtest du lieber *morgen* deinen Lieblings-Comic für drei Euro?«), können auch Erwachsene, die das bisher leider nicht vermittelt bekamen, so etwas nun aus eigenem Antrieb nachträglich erlernen. Hierbei ist allerdings ein wesentlicher Unterschied im Lernprozess zu berücksichtigen: Ein Kind lernt langfristig orientierte Zielplanung nur, wenn die Eltern konsequent bleiben und nicht dem Eis *heute* auch noch *morgen* das Comicheft hinterher schieben, *weil* das Kind so quengelte, *weil* es doch so süß ist, *weil* es so artig war oder *weil* man doch vom Kind geliebt werden will.

Erwachsene müssen beachten, dass die Konsequenzen ihres heutigen Verhaltens morgen »garantiert« eintreten. Vermutlich wird keine der Personen aus den oben beschriebenen Beispielen glauben, die Auswirkungen ihres Verhaltens noch durch Quengeln, Pochen auf eigene Wertigkeit oder Zuneigungsversprechen verhindern zu können. Hat man sich einmal für eine Vermeidungsstrategie entschieden, lässt deren langfristige Konsequenz nicht lange auf sich warten. Der kurzfristige Vorteil ist dagegen schnell vorüber.

!

Veränderungsziel: Ab sofort werden wir die langfristigen Konsequenzen unserer heutigen Entscheidungen berücksichtigen. Dabei gilt: weg von der kurzfristigen, hin zur langfristigen Maximierung der Lebensqualität!

4.2 Akzeptanz des momentanen Zustands

Besonders bei den »absoluten Forderern und Wutbrummern« (s. Abschn. 2.1.1) ist uns aufgefallen, dass diese nicht akzeptieren mögen, dass es gerade so ist, wie es ist. Sie fordern dann, dass es *unbedingt* anders sein sollte – und zwar genau so, wie *sie* es für richtig halten – oder dass etwas *keinesfalls* sein *darf*, obwohl es doch tatsächlich gerade genau so ist.

Das wäre so, als wenn jemand am Montag sagte »Heute *muss* Sonntag sein!« oder »Es *darf* nicht regnen!«, obwohl es das gerade tut.

Solche absoluten Forderungen sind geballter Unsinn. Man kann zwar sinnvollerweise sagen: »*Wenn* ich mich nicht verspäten will, *dann muss* ich jetzt los.« Oder: »Ich *muss* pünktlich sein, *wenn* ich den Abflug nicht verpassen will.« Solche Muss-Sätze sind keine absoluten Muss-Sätze, denn sie stehen unter den Bedingungen »*wenn* ich nicht zu spät kommen will« und »wenn ich den Abflug nicht verpassen will«. Aussagen wie »Ich muss jetzt los!« (unabhängig davon, ob ich zu spät kommen will oder nicht) oder »Ich muss pünktlich sein!« (egal, was passiert) wären allerdings unsinnige, absolute Forderungen.

Wer absolute Forderungen stellt, beansprucht gewissermaßen »göttliche Macht«, da so ein Mensch ja bestimmen möchte, was möglich ist und was nicht, was sein darf und was nicht, was gut ist und was schlecht, was richtig ist und was falsch. Und dann wird es so richtig schräg: Wer solche universellen, allgemein gültigen Normen und Gesetze aufstellt und dann auf deren Einhaltung pocht, benutzt als Begründung für seine Forderung das Argument: »Weil ich das so will!« Meist bleibt diese Begründung zwar unausgesprochen, denn selbst eingefleischten »absoluten Forderern« fiele sonst auf, dass das irgendwie seltsam klingt. Dennoch erkennen die meisten, an die so ein Muss-Satz gerichtet wird, recht genau, was damit gemeint ist. Die meisten reagieren dann ziemlich schnell verschnupft, manche werden das »unter keinen Umständen« unwidersprochen so stehen lassen. Die emotionalen Turbulenzen sind damit vorprogrammiert.

!

Es ist unsinnig zu fordern, dass etwas sein *sollte* oder sein *muss*, wenn es tatsächlich nicht so ist. Entweder etwas existiert oder es existiert nicht. Wenn es aber existiert, wie kann man da sinnvollerweise fordern, dass es nicht da sein sollte oder dürfte?

Der einzige Muss-Satz, der ohne Bedingung auskommt, heißt: »Ich muss mal.« Bei jeder anderen Muss-Aussage werden wir zunächst prüfen, ob die Bedingung genannt ist, unter der dieser Satz gelten soll. Falls nicht, werden wir zunächst diese Bedingungen klären und fragen: »Sonst geschieht was?«

Mussdenker

Kleine Kinder können vielleicht noch nicht erkennen, dass es für die Realität (»real« ist der momentane Zustand) völlig irrelevant ist, ob man sie mag oder nicht. Sie ist genau so, wie sie ist. Jugendliche und Erwachsene haben das meist schon gelernt. Falls nicht, wird es nun höchste Zeit, das nachzuholen.

!

Lernziel: Die Realität ist genau so, wie sie gerade ist – egal, ob ich sie so, wie sie ist, mag oder nicht.
Das heißt nicht automatisch, dass ich mich auch künftig damit

abfinden muss, dass es auch so bleibt, wie es ist. Aber um prüfen zu können, was am momentanen Zustand unbeeinflussbar und was veränderbar ist, muss ich ihn zunächst so annehmen, wie er ist: »So is' es!«

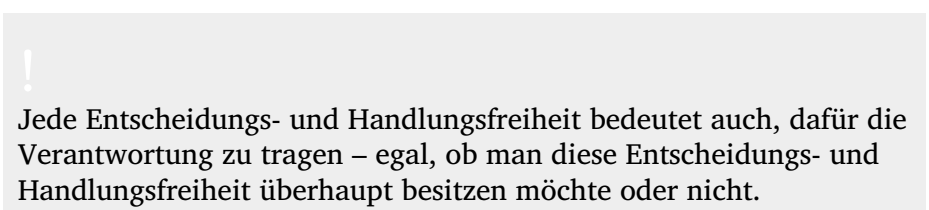
4.3 Den momentanen Zustand auf Veränderbarkeit prüfen

Wenn wir die momentane Situation als gegeben akzeptieren, soll das nicht bedeuten, dass wir deswegen auch gleichzeitig ungeprüft hinnehmen wollen, dass dieser Zustand unveränderbar ist und wir ihn künftig in jedem Fall schicksalergeben ertragen müssen. Wenn uns etwas nicht gefällt, werden wir als erstes prüfen, ob es in unserer Macht steht, es so zu verändern, wie wir das möchten.

Macht und Ohnmacht
Manches steht in unserer Macht, es zu verändern, anderes nicht. In unserer Macht steht z. B., das zu lernen, was für uns erlernbar ist, das zu trainieren, was für uns trainierbar ist, das zu tun, was in unseren Fähigkeiten liegt, etwa über unser Denken, Fühlen und Handeln nachzudenken und es auf Angemessenheit zu prüfen (diese Prüfmöglichkeiten betrachten wir in Abschn. 4.4).

Nicht in unserer Macht steht, was jenseits unserer Grenzen, Fähigkeiten und Einflussnahme liegt, worüber andere entscheiden oder was schlichtweg Zufall oder Schicksal ist. Hierzu gehört u. a., was andere denken, tun oder unterlassen, wie *sie* sich fühlen, welche Ziele *sie* verfolgen, nach welchen moralischen oder religiösen Vorstellungen *sie* leben und entscheiden, Naturgesetze und -katastrophen, Wetter, der Lauf der Zeit und dessen Folgen.

Macht und Verantwortung
Wenn wir auf etwas Einfluss haben, wenn wir selbst entscheiden können, wie wir handeln, was wir tun oder auch nicht, dann sind wir für unseren Einflussbereich selbst verantwortlich. (Wohlgemerkt: Wir sind auch dann dafür verantwortlich, wenn wir entscheiden, *nichts* zu tun.)



Jede Entscheidungs- und Handlungsfreiheit bedeutet auch, dafür die Verantwortung zu tragen – egal, ob man diese Entscheidungs- und Handlungsfreiheit überhaupt besitzen möchte oder nicht.

Unklare Verhältnisse

Dummerweise ist es nicht immer offensichtlich, was gerade in der eigenen Macht steht und was nicht. Hier hilft dann nur, es auszuprobieren (wenn man bereit ist, den dafür notwendigen Preis zu zahlen).

Manches befindet sich vielleicht auch nur zum Teil im Rahmen der eigenen Einflussmöglichkeit, z. B.

- eine »gute« Beziehung zu führen,
- durch den Ärmelkanal zu schwimmen,
- sich gesund zu ernähren oder
- morgen früh um 7 Uhr aufzustehen.

Wenn der Partner nicht mehr mitmachen will, wenn man sich verletzt und die Fähigkeiten dann nicht mehr ausreichen oder wenn der Wecker vor sieben Uhr den Geist aufgibt: Pech gehabt, aber »so is' es«.

!

Lernziel: Künftig setzen wir unsere Energie nur noch dort ein, wo eine Veränderung in unserer Macht steht. Steht etwas nicht in unserer Macht, werden wir als gegeben akzeptieren, dass es ist, wie es ist – und vielleicht auch so bleibt.

4.4 Eigene Verantwortung am momentanen Zustand akzeptieren

Wer erfolgreich gelernt hat, das Machbare und das Unbeeinflussbare auseinanderzuhalten, wird sich selbst oder andere nicht unnötiger- und unsinnigerweise für etwas verantwortlich machen, was gar nicht dem eigenen Einfluss oder dem der anderen unterlegen hat.

Aber nicht alle sind an dieser Fähigkeit in jedem Fall interessiert. So mag manchen dieser Zusammenhang zwischen Beeinflussbarkeit und Eigenverantwortung bewusst oder unbewusst dazu verleiten, eine vorhandene Einflussnahmemöglichkeit zu leugnen oder nicht sehen zu wollen, um damit keine Eigenverantwortung übernehmen zu müssen.

Wenn man so eine Einflussmöglichkeit – auch fälschlich – ausschließt, hat das verschiedene kurzfristige Gewinne im Gefolge:

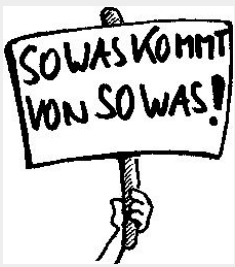
- Ich muss dann nichts tun, weil es vermeintlich unbeeinflussbar ist, und
- ich bin nicht schuld, weil es ja nicht in meiner Macht steht (d. h. ich bin in der Situation dann das Opfer, nicht der diese Situation gestaltende Täter).

Die langfristigen Nachteile einer solchen Fehlentscheidung liegen aber auch auf der Hand: Wer sich fälschlicherweise einem vermeintlichen »Schicksalsschlag« ausliefert und deswegen passiv verharrt, wird ihn dauerhaft ertragen müssen.

Wir tun daher gut daran, heutige unerwünschte Zustände genauestens auf eigene Einflussmöglichkeiten zu untersuchen. Denn nur, wenn wir erkennen, dass die momentane Situation auch eine Konsequenz aus unseren eigenen vorangegangenen Entscheidungen und Verhaltensweisen ist, können wir sie künftig in unserem eigenen Sinne beeinflussen und verändern.

Hurra: Selbst schuld! So komisch es auch klingen mag: Wir können froh sein, wenn wir herausfinden, dass wir an einem Zustand »selbst schuld« sind. Je öfter wir selbst die Schuld haben, umso besser, denn umso größer ist dann auch unser eigener Entscheidungs- und Handlungsspielraum. Wir können dann selbst entscheiden, ob wir daran etwas ändern wollen oder nicht. Auf jeden Fall sind wir dann nicht von anderen oder dem Schicksal abhängig.

Damit wir künftig nicht unnötig eigene Freiheitsgrade, Entscheidungs- und Handlungsspielräume übersehen und damit ungenutzt lassen, werden wir in jeder Situation, die uns nicht gefällt, zuerst prüfen, was wir selbst dazu beigetragen haben, damit es nun so ist, wie es ist.



!

Lernziel: Man ist stets für das verantwortlich, was dem eigenen Einfluss unterliegt. Wir akzeptieren daher, dass wir für die Konsequenzen unserer Entscheidungen und unseres Verhaltens selbst verantwortlich sind: »So was kommt von so was.«
Für alles andere Unbeeinflussbare und Schicksalhafte werden wir weder uns selbst noch andere verantwortlich machen.

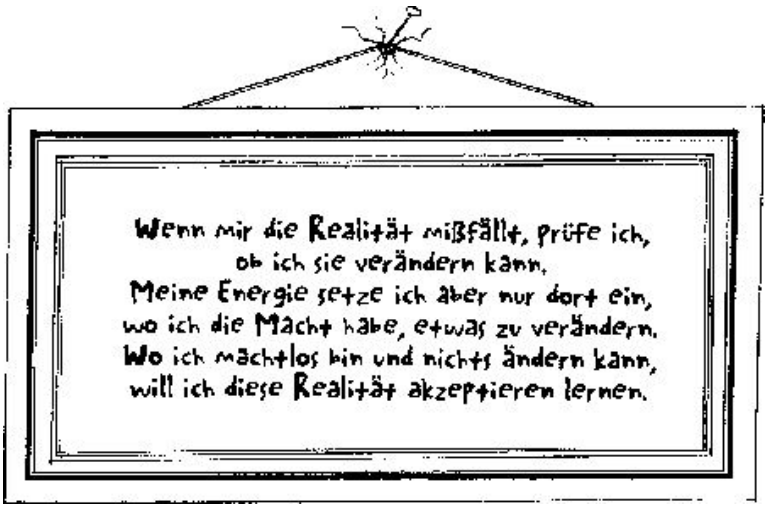
Ohnmächtiges Handeln. Manchmal ist es aber auch anders herum: Dass sich jemand Einflussmöglichkeiten zuschreibt, die er tatsächlich gar nicht besitzt. Auch Menschen mit GFT möchten häufig etwas verändern, das sie nicht selbst beeinflussen können, z. B.

- wenn jemand um seiner selbst willen geliebt werden will, fordert er Einfluss auf den Geschmack und die Gefühle anderer,
- wenn jemand fordert, dass es gerecht zugehen soll, fordert er, dass andere sich gefälligst so verhalten sollten, wie er es in diesem konkreten Fall möchte.

Nach dem zuvor Betrachteten ist uns bereits klar: Wenn man sich mit aller Kraft bemüht, etwas zu verändern, das gar nicht in der eigenen Macht steht, ist das reine Energieverschwendung. So etwas ist nicht nur prinzipiell ein ziemlicher Unsinn – für Menschen mit GFT gilt das

in besonderem Maße, denn die wollen ja möglichst wenig Energie aufwenden.

Hier gilt es dann, zunächst das Machbare vom Wunschdenken unterscheiden und eigene Einflussmöglichkeiten realistisch einschätzen zu lernen.



Energiesparprogramm – nicht nur für Mussdenker

4.5 Neue, angemessene langfristige Ziele aufstellen

Allein die Erkenntnis, dass man gerade etwas selbst verbockt hat, hilft auch nicht so recht weiter. Sie hat zwar zu einer realistischen Verantwortungszuweisung geführt, aber ob das jetzt eine Veränderung bei der davon betroffenen Person bewirkt, hängt davon ab, ob diese überhaupt eine Alternative kennt.

Das Drehbuch. Wie bei allen anderen Handlungsplänen und Reaktionsmustern gilt auch hier: Man kann sich nur so verhalten, wie man es sich zumindest in der Phantasie vorstellen kann. Das ist so wie bei einem Schauspieler auf der Bühne: Hat der sein Drehbuch nicht im Kopf, dann weiß er nicht, was er jetzt tun soll. Auch wir brauchen so ein Drehbuch, d. h. eine Vorstellung davon, was wir tun müssen, um an unser Ziel zu kommen. Wer für einen bestimmten Veränderungswunsch kein Drehbuch besitzt, hat auch keine Handlungsanweisung für sich selbst parat und steht dann hilflos da.

Wer sich gerade in einer Situation befindet, die er nicht mag, hat vielleicht als erste Reaktion den Wunsch: »Bloß weg hier!« oder »Bloß das nicht!« Solche Gedanken müssen allerdings so lange im Bereich des Wunschdenkens bleiben, wie der Betreffende keine Vorstellung davon besitzt, wohin er denn stattdessen möchte und wie er das anstellen will. Er benötigt zur einer erfolgreichen Veränderung der Situation also zunächst

1. ein Ziel und danach
2. einen Plan, wie er dieses Ziel erreichen kann.

Betrachten wir dies nun genauer.

1. Ziele aufstellen

Wenn es darum geht, Ziele aufzustellen, um einen unerwünschten Zustand zu verändern, geht es für Menschen mit GFT damit gleich ans »Eingemachte«. Besonders »geübte Vermeider« haben so etwas bisher gekonnt vermieden, um die damit verbundenen Unannehmlichkeiten zu umgehen, die in erster Linie im Verlust der kurzfristigen »Krankheitsgewinne« bestehen. Solche Krankheitsgewinne bestehen hier z. B. darin:

- »Wer keine Ziele hat, muss auch nicht damit anfangen« oder
- »Wer keine Ziele hat, kann auch nichts falsch machen und deswegen lästige Konsequenzen ertragen müssen«.

Ziele als Maßstab für Erfolg und Misserfolg. Andererseits: Wer kein

Ziel hat, weiß auch nicht, wozu er morgens aufstehen soll. So ein Mensch hat dann gleichzeitig auch keine Möglichkeit, jemals etwas richtig zu machen, jemals mit irgendetwas Erfolg zu haben, denn so etwas setzt notwendigerweise ein Ziel voraus.

Betrachten wir das an einem simplen Beispiel: Man kann an keiner Kreuzung der Welt falsch abbiegen. Allerdings kann man es auch nicht richtig tun, denn »richtig« und »falsch« setzen voraus, dass es einen Maßstab gibt, woran man »richtig« und »falsch« erkennen kann. Solche Maßstäbe liefern unsere jeweiligen Ziele. Erst wenn wir das Ziel der abbiegenden Person kennen, können wir beurteilen, ob sie die richtige oder falsche Möglichkeit gewählt hat.

Ein Mangel an Erfolg beschert den Betroffenen dann häufig gleich das nächste Problem: All die, die sich und ihre Erfolge mit anderen vergleichen und die das Ergebnis dann noch mit ihrem Wert verknüpfen, haben neben dem GFT- dann flugs auch noch ein Selbstwertproblem.

Sinnvolle und unsinnige Ziele. Aber nicht jedes Ziel hilft wirklich weiter, manche führen sogar noch tiefer in die Misere. Um bei der Zielbestimmung nicht vom Regen in die Traufe zu geraten, werden wir die Regeln befolgen, die sinnvolle Ziele auszeichnen.

!

Sinnvolle Ziele erfüllen folgende Bedingungen:

- Sie sind prinzipiell (mit welcher Wahrscheinlichkeit auch immer) aus eigener Kraft erreichbar. Dadurch unterscheiden sie sich vom Wunschdenken.
- Die verschiedenen Ziele widersprechen sich nicht gegenseitig.
- Die Ziele widersprechen nicht den eigenen ethischen, moralischen, politischen oder religiösen Grundeinstellungen.

Unsinnige Ziele erfüllen diese Kriterien nicht, z. B.:

- Ich will gesund bleiben und hundert Jahre alt werden.
- Ich will in einer vertrauensvollen Beziehung leben und völlig unabhängig sein, immer das tun und lassen, wonach mir gerade der Sinn steht.
- Ein gläubiger Christ will sich nur dann an die zehn Gebote halten, wenn das keine Nachteile mit sich bringt.

2. Pläne zur Zielerreichung aufstellen

Zielpläne. Um ein Ziel zu erreichen, braucht man eine Vorstellung davon, wie dies geschehen soll, … sonst wird das nichts. So eine Vorstellung, ein Drehbuch oder Zielplan muss allerdings nicht allein

deswegen sinnvoll, schlüssig oder realistisch sein, *weil* wir sie oder ihn aufgestellt haben. Nicht alle Zielpläne führen auch zum gewünschten Ziel. Wenn jemand zum Beispiel das Ziel hat, in der Fußball-Nationalmannschaft mitzuspielen, wäre der Plan, dafür möglichst oft die Sportschau zu sehen, sicherlich nicht hinreichend.

Die Qualität eines solchen Plans ist also vorher zum einen mit den Qualitätskriterien zu prüfen, die wir oben bereits für die Qualität von Zielen selbst aufgestellt haben, zum anderen sollte gewährleistet sein, dass die einzelnen geplanten Aktivitäten auch tatsächlich die Wahrscheinlichkeit optimal erhöhen, das aufgestellte Ziel zu erreichen.

Etappenziele. Wir hatten ja bereits festgestellt, dass Menschen mit GFT gut daran tun, von der kurzfristigen zur langfristigen Zielplanung überzugehen, statt auf die momentane Erleichterung auf die langfristige Maximierung ihrer Lebensqualität hinzuarbeiten. Wer nun solche langfristigen Ziele verfolgt, ist gut beraten, sein Vorhaben in überschaubaren Schritten zu planen. Solche Etappenziele beschreiben die eigenen kurz- und mittelfristigen Ziele in Form von Tages-, Wochen-, Monats- und Jahresplänen und – das ist die unbedingte Qualitätsanforderung – sie führen uns ohne unnötige Umwege zu unseren langfristigen Ober- oder Lebenszielen.

Den Sinn von Etappenzielen mag folgendes Beispiel verdeutlichen: Wer zu Fuß von Kiel nach Palermo möchte, wird sich sinnvollerweise nicht nur »Palermo« auf seinen Zielplan schreiben, sondern vielmehr all die einzelnen Etappenziele notieren, die ihn auf seiner Reise auf der idealen Route dorthin führen.

Wer sich hierfür realistische Tagesziele vornimmt, kann bis zu seinem Endziel viele Etappenziele erfolgreich bewältigt haben – und wird sich dann viele Male selbstzufrieden auf die Schulter klopfen können.

Wer nur sein Endziel plant, hat womöglich keine klare Vorstellung von der optimalen Strecke, verläuft sich, macht unnötige Umwege und hat – falls er das Ziel denn doch irgendwann erreicht – nur einmal Erfolg gehabt: am Ende. Bei so vielen vorangegangenen Misserfolgstagen hätten viele Menschen mit GFT schon lange davor frustriert aufgegeben.

!

Ohne Ziele gibt es keine Erfolgschance und keinen Maßstab für »richtig« und »falsch«.
Ziele sollen sinnvoll sein, d. h. sie sollen aus eigener Kraft zu erreichen sein, sich nicht gegenseitig widersprechen und nicht gegen die eigenen Grundeinstellungen verstoßen.

Um Ziele erreichen zu können, braucht man einen Zielplan. Dieser beschreibt die Etappenziele in Form kurz- und mittelfristiger Ziele (wie Jahres-, Monats-, Wochen- und Tagesziele), die alle auf die Ober- oder Lebensziele ausgerichtet sind.
Wenn wir uns künftig in Situationen wiederfinden, die uns so, wie sie sind, nicht zusagen, prüfen wir zunächst, welche Möglichkeiten wir haben, diesen Zustand aus eigener Kraft zu verändern. Danach prüfen wir dieses Beeinflussbare, ob es für unsere eigenen Ziele relevant ist. Wenn ja, planen wir die Zielverfolgung in realistischen Etappenzielen.

4.6 Einsatzbereitschaft für die neuen Ziele zeigen

Dass Ziele nötig sind, um überhaupt jemals Erfolg haben und etwas »gut« finden zu können, ist wohl auch für Personen mit GFT nachvollziehbar. Aber nun wird es so richtig lästig, denn jetzt geht es an die Umsetzung dieser Erkenntnisse. Und dazu braucht man neben einem realistischen Zielplan vor allem eines: Einsatzbereitschaft.

Einsatzbereitschaft ist die Energie, die wir bereit sind, für ein bestimmtes Ziel aufzubringen. Wir ahnen schon, jetzt wird es anstrengend. So ein Energieeinsatz kann zwar auch lustbesetzt sein, aber das ist leider lange nicht so oft der Fall, wie sich Menschen mit GFT das wünschen. Um das zu umgehen, haben sich manche eine ganz spezielle Art von Zielen vorgenommen.

Könnerziele. Kennen Sie so etwas Ähnliches auch:

- »Ich hätte auch gern ein Ferienhaus auf Sylt.«,
- »Ich möchte gerne reich sein.«,
- »Ich wäre auch gern berühmt.« oder
- »Ich will auch drei Fremdsprachen sprechen können.«?

Nun gut, diese Personen haben zwar Ziele aufgestellt, aber so etwas sind »Könnerziele«. Könnerziele sind eine Form des Wunschdenkens. Man hat dabei nur das Endziel vor Augen, ohne sich die dafür notwendigen Etappenziele und einen Zielplan zu erstellen. So etwas braucht man auch gar nicht, denn man möchte ohne den dafür nötigen Einsatz *sofort* am Ziel *sein*. So etwa wie:

- »Ich möchte auf der Bergspitze *sein* (ohne hinaufklettern zu müssen).« Oder:
- »Ich möchte Chinesisch *können* (ohne es lernen zu müssen).«

Bei Könnerzielen fehlt offensichtlich die dafür notwendige Einsatzbereitschaft, und deswegen wird man sie *so* auch nie erreichen.

Wer sich Ziele setzt, ohne sie dann auch zielstrebig zu verfolgen, ist schlecht dran, denn die tägliche Erkenntnis, wieder einmal nicht vorangekommen oder gescheitert zu sein, ist weder für das Selbstbild noch für die Selbstwirksamkeit oder das Selbstwertrauen förderlich. So etwas führt in der Regel zu starker Unzufriedenheit und vielen geht es dann kurzfristig schlechter, als wenn sie sich gar keine Ziele gesetzt hätten. (Wir erinnern uns: Das war ja einer der Hauptgründe für Menschen mit GFT, lieber erst gar keine Ziele aufzustellen.)

Andererseits sind da ja auch noch die langfristigen negativen Konsequenzen der Ziellosigkeit. Und wenn wir die loswerden wollen, kommen wir nicht darum herum, uns etwas vorzunehmen, was wir für erstrebenswert und erreichbar halten.

Energieeinsatz realistisch planen. Die wenigsten von uns haben täglich so viel Energie zur Verfügung, wie sie es sich wünschen. Hier gilt, wie bei jedem anderen Energiespeicher auch: Wir müssen darauf achten, unsere Energie sinnvoll einzuplanen und zielgerichtet einzusetzen, damit wir uns nicht unversehens auspowern und dann energielos in der Sofaecke hocken. Wir werden daher bei unserer Zielplanung darauf achten, für unsere Tagespläne nicht mehr Energie zu verplanen, als wir momentan zur Verfügung haben. Wir werden auch genügend Regenerations- und Schlafzeit einplanen, um unserem Körper die Möglichkeit zu geben, seinen Energiespeicher wieder aufzuladen.

Eines der Kennzeichen von Menschen mit GFT ist deren Ungeduld, mit der sie dem erstrebten Zielzustand entgegen sehen. Daher begehen etliche von ihnen den Kardinalfehler, sich aus Ungeduld oder Wunschdenken (oder beidem) Etappenziele zu setzen, die aus energetischer Sicht zu optimistisch oder gar völlig unrealistisch geplant sind.

Um solche unnötigen Frustrationen zu vermeiden, werden wir bei der Zielplanung auch darauf achten, nicht »optimale« Voraussetzungen anzunehmen, unter denen wir unser Ziel nur erreichen können, wenn alle Bedingungen optimal sind und wie auch leistungsmäßig gerade einen »guten Tag« erwischen. Wir planen besser unsere Etappenziele so, dass wir durchschnittlich günstige Bedingungen annehmen und unsere momentane durchschnittliche Leistungsfähigkeit voraussetzen.

»Energiepuffer«. Zusätzlich werden wir in unsere Tagespläne »Energiepuffer« einplanen, d. h., wir werden maximal 90 Prozent unserer momentanen Energie verplanen, um auch noch dann unser Etappenziel erreichen zu können, wenn etwas Unerwartetes auftritt oder wir energetisch einmal einen weniger guten Tag haben.

!

Lernziel: Wenn wir feststellen, dass ein unerwünschter Zustand durch eigenes Zutun beeinflussbar und veränderbar ist, werden wir zunächst festlegen, wie wir ihn verändern wollen und in welchen Etappen das geschehen soll.

Haben wir diesen Zielplan aufgestellt, setzen wir die dafür nötige Energie ein, um schrittweise unser Ziel zu erreichen. Dazu haben wir in unserem Zielplan auch berücksichtigt, pro Etappe nicht mehr Energieeinsatz zu verplanen als uns momentan zur Verfügung steht. Vorsorglich planen wir dabei »Energiepuffer« ein. Aber in jedem Fall gilt: »Wenn wir etwas erreichen wollen, wissen wir: Von nix kommt nix.«

4.7 Und jetzt Sie: Übungsaufgaben

Bitte beantworten Sie die nachstehen Fragen schriftlich.

Aufgabe 20. Weshalb ist es so arbeitsaufwändig, sich alte GFT-Konzepte wieder abzugewöhnen?

Aufgabe 21. Worauf muss man verzichten, wenn man die negativen Konsequenzen seiner GFT-Konzepte loswerden möchte?

Aufgabe 22. Wie sieht ein erfolgreiches Veränderungsprogramm für GFT aus? Bitte benennen Sie die sechs Schritte dieses Programms.

Aufgabe 23. Was bedeutet es inhaltlich, wenn jemand von der kurzfristigen Perspektive zur langfristigen wechselt? Wofür ist das sinnvoll und was soll damit maximiert werden?

Aufgabe 24. Bei welchem GFT-Konzept fällt es besonders schwer, den momentanen Zustand zu akzeptieren?

Aufgabe 25. Was sind absolute Muss-Sätze und was sind bedingte Muss-Sätze? Bitte geben Sie für beide Arten Beispiele und begründen Sie, weshalb die absoluten Muss-Sätze unangemessen sind.

Aufgabe 26. Wozu ist es notwendig, das Unbeeinflussbare als gegeben akzeptieren zu lernen? Welche Konsequenzen hat es, wenn das jemand nicht tut?

Aufgabe 27. Was sollte man tun, bevor man einen unerwünschten Zustand zu verändern versucht? Wozu wäre das sinnvoll?

Aufgabe 28. Was ist der Vorteil daran, wenn man erkennt, dass man einen unerwünschten Zustand selbst verschuldet hat?

Aufgabe 29. Was sollte man prüfen, bevor man für einen unerwünschten Zustand die Verantwortung übernimmt und versucht, ihn zu korrigieren?

Aufgabe 30. Was ist inhaltlich mit dem Lernziel »So is' es!« gemeint?

Aufgabe 31. Was ist inhaltlich mit dem Lernziel »So was kommt von so was!« gemeint?

Aufgabe 32. Wozu ist es wichtig, dass Menschen mit GFT lernen, sich langfristige Ziele zu setzen? Worauf sollte man dabei achten?

Aufgabe 33. Welche Konsequenzen hat es, wenn man keine langfristigen Ziele hat? Worauf müssen Menschen ohne Ziele verzichten? Weshalb ist das so?

Aufgabe 34. Wie kann man sinnvolle von unsinnigen Zielen unterscheiden? Bitte geben Sie je drei Beispiele für sinnvolle und unsinnige Ziele.

Aufgabe 35. Was sind Zielpläne? Geben Sie ein Beispiel.

Aufgabe 36. Was sind Etappenziele? Wozu sind sie sinnvoll? Geben Sie ein Beispiel.

Aufgabe 37. Was sind »Könnerziele« und welche Konsequenzen haben sie? Geben Sie ein Beispiel.

Aufgabe 38. Was ist inhaltlich mit dem Lernziel »Von nix kommt nix!« gemeint?

Aufgabe 39. Was sind »Energiepuffer« und weshalb sollte man seinen Energieeinsatz realistisch planen? Wie sieht so eine realistische Planung aus?

5 Eigene GFT-Konzepte aufspüren

Bisher haben wir gesehen, was GFT-Konzepte sind, woran man sie erkennt, was sie bewirken und wie man sie *theoretisch* wieder loswird. Von jetzt an werden wir uns mit der praktischen Umsetzung dieser Erkenntnisse befassen.

Zuerst werden wir uns damit beschäftigen, die eigenen GFT-Konzepte erkennen zu lernen, denn wenn man etwas verändern möchte, wäre es ja hilfreich zu wissen, was genau das sein soll. Und wir werden festlegen, wohin wir wollen, wie unsere neuen Ziele heißen sollen.

5.1 Bewusste und unbewusste GFT-Konzepte

Manchmal wissen wir ganz genau, worum wir so handeln, wie wir gerade handeln und warum wir nun ausbaden müssen, was wir gerade ausbaden. In so einem günstigen Fall kennen wir unsere eigenen Denkmuster und Konzepte bereits und können direkt dazu übergehen, diese auf Angemessenheit zu prüfen und zu verändern, wenn wir sie für unangemessen halten. Wie man so etwas macht, sehen wir in Abschnitt 5.4.

Aber häufig wird uns das aus den bereits in Kapitel 4 beschriebenen Gründen nicht mehr bewusst sein, nämlich immer dann, wenn die Ursachen, unsere Denkkonzepte und damit die Begründung für unser Handeln bereits in das Unterbewusste verlagert wurden. Das geschieht immer dann, wenn wir schon so oft in ähnlichen Situationen auf diese Weise gedacht und gehandelt haben.

In solchen Fällen müssen wir zunächst versuchen, die eigenen unbewusst ablaufenden Denkmuster wieder auf die Bewusstseinsebene zu bekommen. Das ist manchmal recht mühsam, aber es ist machbar, besonders wenn man dabei einige Regeln und Zusammenhänge benutzt, die zwischen unserem Denken und unseren Gefühlen bestehen. Welche das sind, schauen wir uns in Abschnitt 5.2 an. Wie wir die eigenen unbewussten GFT-Denkmuster wieder herausarbeiten, betrachten wir dann im Abschnitt 5.3.

5.2 Der Zusammenhang zwischen Denkweisen und Gefühlen

Schon vor ca. 2000 Jahren haben griechische und römische Philosophen die Bedeutsamkeit unserer inneren Werturteile und Normen für unser Fühlen und Handeln erkannt und beschrieben. Als Beispiel hierfür steht der Ausspruch: »Die Menschen werden nicht durch Dinge selbst beunruhigt, sondern durch die Ansichten, die sie darüber haben.«

In den 1960er Jahren griffen Psychotherapeuten diese alten Einsichten und Erkenntnisse erneut auf, werteten sie systematisch aus und bauten sie in die moderne Form psychotherapeutischer Behandlung ein. Aus diesem Vorgehen entstand die »Kognitive Verhaltenstherapie«.

Therapierelevante Schlussfolgerungen. Wie bereits ihre Vorgänger in der Antike legen Kognitive Verhaltenstherapeuten besonderes Gewicht darauf, verinnerlichte Normen und Wertmaßstäbe zu erkennen und zu überprüfen – denn wenn diese Denkmuster unangemessen sind, können daraus gefühlsmäßige Probleme entstehen. Therapeuten bemühen sich also zunächst um eine Veränderung von belastenden, krank machenden Gedankenmustern und gehen erst dann dazu über, die neu erarbeiteten Erkenntnisse mithilfe strukturierter Arbeits- und Übungsprogramme von der Einsichtsebene in geänderte, zielgerichtete Konzepte und Verhaltensweisen im Alltag ihrer Patienten umzusetzen.

Konzepte als Ursache für emotionale Probleme und schädliche Verhaltensmuster. Der Ausdruck »Kognitive *Verhaltens*therapie« mag manchen zu der Schlussfolgerung verleiten, es ginge hier in erster Linie um die Veränderung von Verhaltensweisen, und besonders Menschen mit GFT glauben häufig, dass es lediglich darauf ankomme, sich künftig anders zu verhalten. Das hieße jedoch, Ursache und Wirkung miteinander zu verwechseln, denn unsere verinnerlichten Einstellungen, Normen, Ziele und Konzepte bestimmen – meist ohne dass wir uns dessen bewusst sind –, wie wir uns in bestimmten Situationen aufführen. Und ganz ehrlich: Wer von uns wüsste nicht bereits, was er eigentlich gestern hätte tun müssen, um nicht heute diese unangenehmen Konsequenzen des gestrigen Vermeidens aushalten zu müssen? Das wir es dann trotzdem nicht getan haben, liegt an unseren Einstellungen und Konzepten, weil wir z. B. wieder einmal *gedacht* haben:

- »Morgen ist auch noch ein Tag.«,
- »Andere sollten das für mich erledigen.«,
- »Das ist mir zu lästig, das will ich nicht!« oder
- »Mir sollte man so etwas nicht zumuten!«

Wenn Menschen mit GFT bestimmte Verhaltensweisen oder Fähigkeiten nicht gelernt haben, dann liegt das meist daran, dass sie diese stets für unzumutbar oder zu lästig hielten und es aus Bequemlichkeit vermieden haben, sich damit zu beschäftigen. Aufgrund dieser verinnerlichten Einstellungen und den daraus hervorgehenden unangenehmen Gefühlen wie z. B. Ärger oder Angst haben sie sich entschieden, sich *lieber nicht* mit bestimmten Situationen, Personen oder Sachen so auseinanderzusetzen, wie es notwendig wäre, um nicht unter den nachfolgenden langfristig negativen Konsequenzen zu leiden.

Wenn Menschen mit GFT emotionale Probleme haben, dann ist die Ursache dafür also in ihren Konzepten zu suchen und nicht in ihren Verhaltensweisen. Diese ursächlichen Konzepte gilt es zu verändern, wenn man die daraus hervorgehenden Gefühle und die Konsequenzen der gewählten Verhaltensweisen nicht mehr ertragen mag.

Denn um hier keine Missverständnisse aufkommen zu lassen: Nicht die Konsequenzen von Vermeidungs*verhalten* machen unzufrieden oder krank. Es ist dann eben so, wie es ist. Wer das so akzeptiert, hätte damit kein unangemessenes Problem. Die Probleme für Menschen mit GFT entstehen dadurch, dass sie etwas für *unerträglich lästig* halten, klagen, dass es anders sein sollte, als es ist oder dass sie Erwartungen an die Umwelt oder das Schicksal einfordern. Und das sind Einstellungen und Konzepte. Die sind dafür verantwortlich, dass es uns dann so schlecht damit geht. Durch sie entstehen die Defizite oder unangemessenen Verhaltensweisen, die längerfristig zu psychischen Beschwerden und nachfolgend auch zu weiteren Verhaltenseinschränkungen führen können.

!

Unsere Art zu denken bestimmt unsere Gefühle und unser Verhalten. Wenn wir mit den Konsequenzen unseres Verhaltens unzufrieden sind, müssen wir zunächst die Einstellungen und Konzepte erkennen, die dieses Verhalten bewirkt haben. Verändern wir diese Konzepte, kommen wir auch zu anderen Gefühlen und Verhaltensweisen.
Wenn wir lediglich unsere Verhaltensweise verändern, wird das keine Änderung von Dauer bewirken, solange wir die alten Konzepte nicht verändert haben.
Menschen mit GFT haben grundsätzlich zwei Möglichkeiten, um

ihre emotionalen Probleme loszuwerden. Entweder

- sie ändern ihre Konzepte, die sie dazu veranlassen, Anstrengungen lieber auszuweichen, oder
- sie behalten diese Konzepte und vermeiden weiter und ändern dafür die Konzepte, die sie bisher davon abgehalten haben, das Ergebnis ihres Vermeidens zu akzeptieren.

Weil er so ungeheuer relevant für den erfolgreichen Veränderungsprozess ist, werden wir nachfolgend den Zusammenhang zwischen Denken, Gefühlen und Verhalten noch etwas genauer betrachten.

5.2.1 Das ABC-Modell der Gefühle

Eines der wichtigsten therapeutischen Werkzeuge in der Kognitiven Verhaltenstherapie ist das *ABC-Modell der Gefühle*. Es dient zur Beschreibung, zum Aufspüren und zur Diagnose von Situationen, Gedanken, Gefühlen und Verhalten. *A, B* und *C* stehen dabei als Abkürzung für *A*usgangssituation, *B*ewertungssystem und *K*onsequenzen (engl.: *c*onsequences).

Die zentrale Aussage dieses Modells lautet:

!

Nicht die Ausgangssituation (A) bestimmt, wie wir uns fühlen und verhalten, welche Gefühls- und Verhaltenskonsequenzen (C) daraus entstehen, sondern die Art und Weise, wie wir diese Situation für uns bewerten, unser Bewertungssystem (B).

Wenn nicht eine bestimmte Ausgangssituation automatisch zu bestimmten Gefühlen oder zu einem bestimmten Verhalten führt, sondern dies erst durch unsere Bewertung der Situation geschieht, dann würde das bedeuten, dass wir es mehr oder weniger selbst in der Hand haben und daher auch selbst dafür verantwortlich sind, wie wir uns fühlen.

Wir haben ja bereits die Vorteile erkannt, die es mit sich bringt, wenn man an etwas selbst schuld ist: Es steht dann in der eigenen Macht, etwas daran zu verändern.

Hier bedeutet es, dass wir unangemessene Gefühle vermeiden können, wenn wir die Bewertungen ändern, die zu diesen Gefühlen führen.

Schauen wir uns nun die einzelnen Bestandteile des ABC-Modells genauer an, um zu verstehen, wieso das so ist.

Die Ausgangssituation A

Um Bewertungsprozesse in Gang zu setzen, muss man zuvor etwas bewusst oder unbewusst mit seinen Sinnesorganen wahrgenommen haben, z. B.:

- Ich sehe auf meinem Schreibtisch die Vordrucke für die Steuererklärung.
- Meine Frau sagt: »Du wolltest doch den Keller aufräumen.«
- Ich rieche beim Betreten der U-Bahn intensiven Schweißgeruch.

Diese optischen, akustischen, taktilen, Geruchs- oder Geschmackssignale werden dann im Gehirn verarbeitet, aber dazu mehr unter B, dem Bewertungssystem.

Unsere Wahrnehmung in der Ausgangssituation bildet die Grundlage für das Bewertungssystem mit seinen anschließenden Gefühls- und Verhaltenskonsequenzen. Deshalb werden wir uns bei der Beschreibung von A um eine möglichst präzise Realitätswiedergabe bemühen. Gelingt uns das nicht, riskieren wir unnötig unangemessene Gefühls- und Verhaltenskonsequenzen, weil wir uns dann mit unseren Bewertungen auf etwas stützen, was die »Realität« nur unzutreffend widerspiegelt.

Man kann die Beschreibung der Ausgangssituation mit einer Momentaufnahme vergleichen, einem Foto mit der Fähigkeit zur Geräusch-, Geruchs-, Geschmacks- und taktilen Wahrnehmung. Hier steht nur das, was *jeder* Mensch in diesem Augenblick wahrnehmen könnte, mehr nicht. Hierbei können uns folgende Fragen helfen:

- »Was geschieht gerade zu dem Zeitpunkt, als ich einen bestimmten Gedanken oder ein bestimmtes Gefühl bei mir entdecke?« und
- »Was kann jeder Mensch ohne Vorwissen in dieser Situation wahrnehmen und beschreiben?«

Das Bewertungssystem B

Ein Bewertungssystem beinhaltet unser bewusstes und unbewusstes Denken zum Zeitpunkt A. Das können z. B. Erinnerungen, Schlussfolgerungen, Träume, Moralvorstellungen, Spekulationen und Bewertungen sein, oder unsere Gedanken kreisen um Sinneswahrnehmungen wie akustische, verbale, optische oder taktile Reize, um Gerüche oder Geschmackswahrnehmungen. Wir können dabei aber auch über andere Gedanken, Träume oder Fantasien nachdenken. Solche Denkprozesse lassen sich in drei unterschiedlichen Arten von Denkleistungen unterscheiden:

1. **Wahrnehmungsprozesse** (dazu gehört die Wahrnehmung selbst, ihre Verarbeitung und Speicherung, Erinnern an bereits Gelerntes und Vergleichen von Situationen),
2. **schlussfolgerndes Denken** (hier ziehen wir logische oder unlogische Schlussfolgerungen und wir leiten aus unserer Wahrnehmung Prognosen für die Zukunft ab),
3. **Bewertungsprozesse** (hier wird entschieden, wie wir das, was wir zuvor an Schlussfolgerungen gezogen und an Prognosen gefällt haben, im Hinblick auf unsere eigenen Ziele finden).

Diese drei Denkleistungen bilden zusammen das Bewertungssystem. Es enthält unsere Denkweisen, Konzepte und Zielvorstellungen, unsere Schlussfolgerungen und Prognosen sowie die Qualitäts- oder Werturteile, die wir – bewusst oder unbewusst – mit einer Situation, Person oder Sache verbinden.

Betrachten wir diese drei Teile unserer Bewertungssysteme noch etwas genauer.

1. Die persönliche Wahrnehmung von A. Hier steht unsere ganz persönliche Sichtweise der Situation, denn Wahrnehmung ist stets individuell gefärbt. Sie wird beeinflusst durch unser Vorwissen, unsere Erfahrungen und Annahmen und durch überdauernde Normen- und Glaubensgrundsätze, durch unsere Meinungen und Vorlieben, die wir zurzeit besitzen.

Hier wird also beschrieben, wie jemand eine Situation mit seiner persönlich gefärbten »Brille« wahrnimmt. Um das herauszufinden, hilft uns die Frage: »Wie nehme ich persönlich mit meinem Vorwissen und mit meinen Moralvorstellungen diese Situation A wahr?«

2. Die Schlussfolgerungen und vermuteten persönlichen Konsequenzen. Hier wird angeführt, welche Konsequenzen wir

aufgrund unserer persönlichen Sichtweise der Situation A vermuten. Was hat die Situation A für uns zu bedeuten, welche Konsequenzen hat sie für uns und unsere (Lebens-)Ziele?

So etwas finden wir mit folgender Frage heraus: »Welche Schlussfolgerungen ziehe ich aus meiner persönlichen Sichtweise und welche persönlichen Konsequenzen vermute ich?«

Für die Qualität dieser Antwort ist relevant, wie realitätsnah unsere Interpretationen, Schlussfolgerungen und Prognosen sind.

3. Die Bewertung. Die Bewertung gibt an, wie wir die zuvor gezogenen Schlussfolgerungen und vermuteten persönlichen Konsequenzen vor dem Hintergrund unserer Lebensziele, Moral- und Glaubensgrundsätze bekommen. Das finden wir mit der Frage heraus: »Wie finde bzw. wie fände ich das, was ich eben geschlussfolgert habe und an persönlichen Konsequenzen vermute?«

Das Bewertungssystem in der Übersicht

	Was steht hier?	**Mit welchen Fragen finde ich das heraus?**
Bewertungssystem **B**	Alle bewussten und unbewussten Gedanken zu einem bestimmten Zeitpunkt	**B^{Sicht}** *(die persönliche Sichtweise):* Wie sehe ich persönlich die Situation mit meinem Vorwissen und meinen Normen? **B^{Kons}** *(Schlussfolgerungen und vermutete persönliche Konsequenzen):* Welche Schlussfolgerungen leite ich daraus ab, welche Konsequenzen vermute ich? **B^{Bew}** *(Bewertung):* Wie finde bzw. fände ich das?

Beispiel

Greifen wir die obigen Beispiele bei A nochmals auf, um zu sehen,

wie dazu mögliche Bewertungssysteme aussehen könnten:

A:	Ich sehe auf meinem Schreibtisch die Vordrucke für die Steuererklärung.
B^{Sicht}:	Das muss ich auch noch machen, wenn ich keine finanziellen Nachteile will. Ich hab dazu keine Lust, das ist mühsam, lästig, langweilig. Man sollte sein Leben nicht mit so einem Mist verschwenden! Aber das liegt da jetzt schon fast vier Monate.
B^{Kons}:	Wenn ich jetzt nicht die Kurve kriege, wird das teuer.
B^{Bew}:	Das wäre echt ätzend!
A:	Meine Frau sagt: »Du wolltest doch den Keller aufräumen.«
B^{Sicht}:	Keller aufräumen ist öde. Na gut, ich hab's versprochen, aber ich hab ja nicht gesagt, wann ich das tun will. Aber irgendwann sollte das schon gemacht sein. Aber morgen ist ja auch noch ein Tag. Dann fällt es mir auch bestimmt leichter.
B^{Kons}:	Sie soll mich damit jetzt gefälligst in Ruhe lassen!
B^{Bew}:	Blöd von ihr.
A:	Ich rieche beim Betreten der U-Bahn intensiven Schweißgeruch.
B^{Sicht}:	Ich mag das nicht riechen. Andere sollen mich in Ruhe lassen und mir nicht auf den Wecker gehen.
B^{Kons}:	Die sollten sich gefälligst duschen, wenn sie in die Öffentlichkeit gehen, damit ich so was nicht aushalten muss!
B^{Bew}:	Sauerei!

Die Gefühls- und Verhaltensreaktionen C
Die Gefühlsreaktion ($C^{Gef.}$). Wir stellten ja bereits fest, dass unsere

Gefühlsreaktionen dadurch bestimmt werden, wie wir eine Situation bewerten.

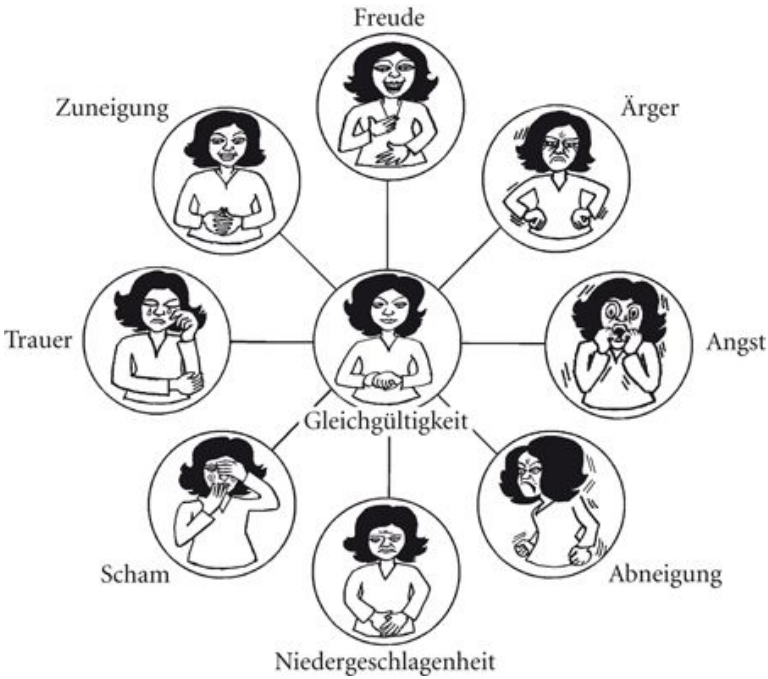
Wenn wir das Wort »Gefühl« benutzen, sollten wir besser zunächst klären, was wir darunter überhaupt verstehen wollen, denn in unserer Alltagssprache benutzen viele diesen Begriff für recht unterschiedliche Dinge. Manche sagen vielleicht: »Ich fühle mich verarscht/hintergangen/ausgenutzt/einsam« und meinen damit nicht Emotionen, sondern Eindrücke, die sie in einer bestimmten Situation haben. Wieder andere sagen: »Ich habe das Gefühl, gleich umzukippen/rot zu werden/zu ersticken« und meinen damit nicht Emotionen, sondern die körperlichen Begleitreaktionen auf einen Erregungsanstieg. Wieder andere beschreiben mit diesem Begriff Körpergefühle wie Hunger, Durst oder Schmerz.

Dieses Kuddelmuddel hat einige Nachteile, denn wenn wir nicht zwischen Gedanken, Gefühlen und körperlichen Begleitreaktionen auf Gefühle unterscheiden, erkennen wir auch nicht, wie wir bestimmte unerwünschte Konsequenzen verhindern können, denn diese verschiedenen Dinge entstehen nach unterschiedlichen Regeln.

Die nachstehende Übersicht hilft uns, das künftig besser auseinanderzuhalten (obwohl sie bei Weitem nicht vollständig ist).

Gefühle/ Emotionen	**körperliche Begleitreaktionen**	**Gedanken/ Einschätzungen**	**Körpergefühle**
Freude	Erröten	Unsicherheit	Hunger
Zuneigung	Schwindelgefühl	Misstrauen	Körperschmerz
Gleichgültigkeit	Ohrensausen	Unglaubwürdigkeit	Kälte
Hass	Herzrasen	verhöhnt werden	Durst
Zufriedenheit	Herzstiche	Vertrauen	Druck
Scham	Schwitzen	Einsamkeit	Müdigkeit
Besorgnis	Zittern	Sicherheit	Wärme
Enttäuschung	Atembeschwerden	Verbundenheit	
Angst	Harndrang	Abhängigkeit	
Kummer	Übelkeit	Freiheit	
Niedergeschlagenheit	Kreislaufstörungen	verpflichtet sein	
Trauer	Verstopfung	ohnmächtig sein	
Unzufriedenheit	Kopfschmerzen	ausgeliefert sein	
Panik	Muskelspannung	gemocht werden	
Wut	Erblassen	ausgelacht werden	
Liebe	in Ohnmacht fallen	abgelehnt werden	
Ärger			
Abneigung			

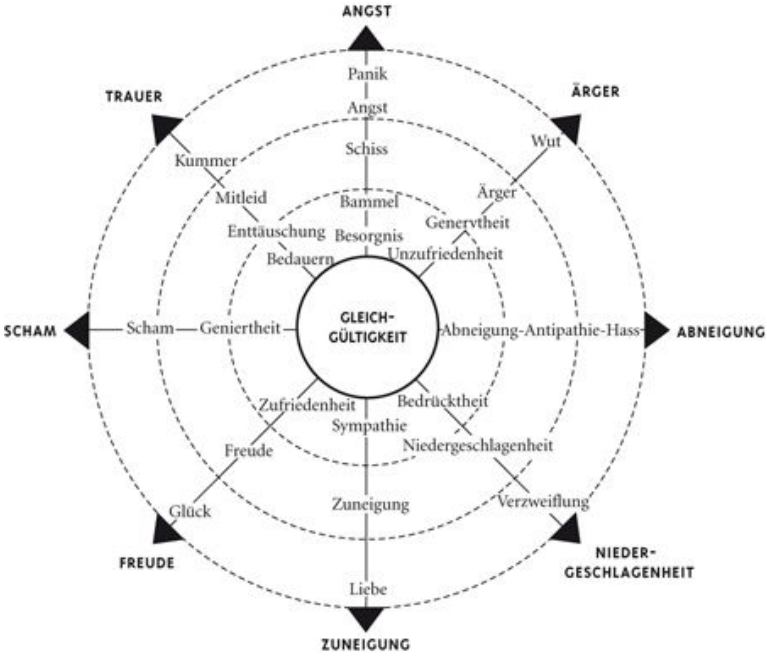
Wenn in diesem Buch von Emotionen oder Gefühlen die Rede ist, dann sind damit folgende seelischen Gefühlszustände gemeint:



Gefühlsdimensionen

Für die einzelnen »Gefühlsdimensionen« in der obigen Abbildung haben wir verschiedene Begriffe parat. Sie alle beschreiben zwar dasselbe Gefühl, wir benutzen sie aber, um damit eine unterschiedliche *Intensität* des gleichen Gefühls ausdrücken zu können.

In der nachstehenden Abbildung steht das neutrale Gefühl »Gleichgültigkeit« in der Mitte, weil es keine unterschiedlich starke Gleichgültigkeit gibt (»egaler« gibt es nicht). Für alle anderen Gefühlsdimensionen gilt: Die Stärke des Gefühls nimmt zu, je weiter außen sie auf den Skalen liegen.

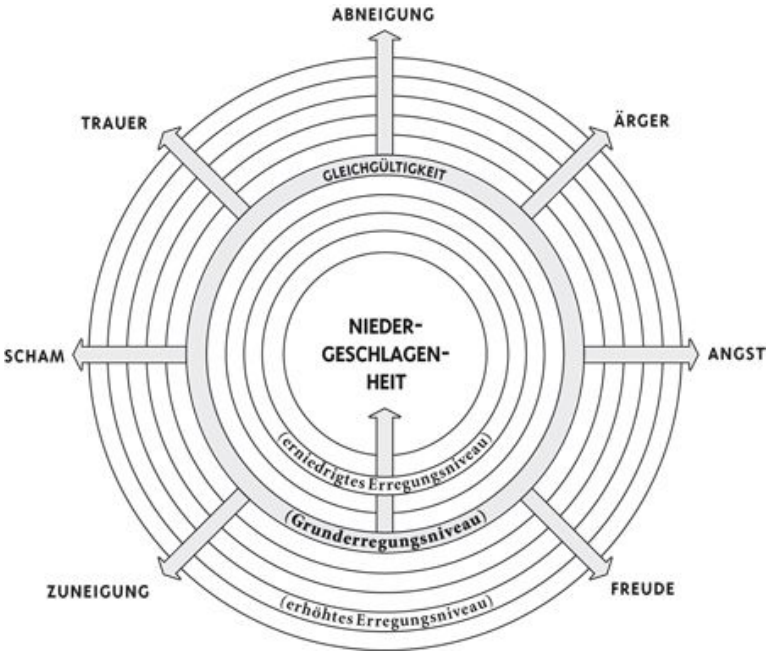


Gefühlsstern. Die Gefühlsintensität der Gefühlsdimensionen kann durch unterschiedliche Begriffe näher bestimmt werden

Wir kennen das zur Genüge aus eigener Erfahrung: Gefühle kommen mit einer mehr oder weniger starken inneren Erregung einher, egal ob wir sie mögen oder nicht. Diesen Erregungspegel nennt man *emotionales Stressniveau*.

In der Regel nimmt dieses Stressniveau zu, je stärker wir eine Emotion empfinden. Einzige Ausnahme: Bei Niedergeschlagenheit nimmt die Erregungshöhe und damit auch das Stressniveau mit steigender Gefühlsintensität ab. Diesen Zusammenhang zeigt die Abbildung des folgenden Gefühlssterns. Darin wird die Intensität des Gefühls und gleichzeitig auch die des Stressniveaus durch die konzentrischen Kreise dargestellt.

Der nachfolgende Gefühlsstern zeigt nur *eine mögliche* Gefühlsbezeichnung, um die Einordnung leichter zu machen, denn die einzelnen unterschiedlichen Intensitätsbezeichnungen sind von Person zu Person verschieden. Sie variieren je nach Alter, Geschlecht und sozialer Herkunft. Wir verzichten künftig auf unterschiedliche Begriffe für die jeweiligen Gefühlsintensitäten, um nicht jedes Mal prüfen zu müssen, was jemand in seinem persönlichen Sprachgebrauch damit meint. Lieber bezeichnen wir die Gefühlsstärke künftig mit einer Zahl zwischen 1 (sehr schwach) und 10 (maximale Stärke), also beispielsweise Angst (1) für *Besorgnis*, Angst (3) für *Bammel*, Angst (6) für *Muffensausen* und Angst (10) für *Panik*.



Gefühlsstern mit Einteilung nach dem Erregungsniveau

Beispiel

Für unsere obigen Beispiele bedeutet das zum Beispiel:

Emotionale Reaktion $C^{Gef.}$:	Angst (4) (Sorge im Hinblick auf die Steuererklärung),Ärger (3) (Unzufriedenheit mit dem Verhalten der Frau) undÄrger (8) (Ärger in Bezug auf die Fahrgäste in der U-Bahn).

Die Verhaltensreaktion ($C^{Verh.}$). Die Verhaltensreaktion beschreibt, wie wir in der Situation A reagieren, wie wir uns daraufhin verhalten. Hier steht nur beobachtbares Verhalten – von dem wir selbst bestimmen können, ob wir es tun oder lieber nicht.

Reaktionen wie »Ich zittere vor Wut«, »Ich mache das schon irgendwann« oder »Ich habe es drei Tage danach abgegeben« gehören nicht hierher, denn sie beschreiben die körperlichen Begleitsymptome eines Gefühls, geben Vorsätze wieder oder beschreiben ein Verhalten, das nicht direkt auf die Situation A hin erfolgt.

Beispiel

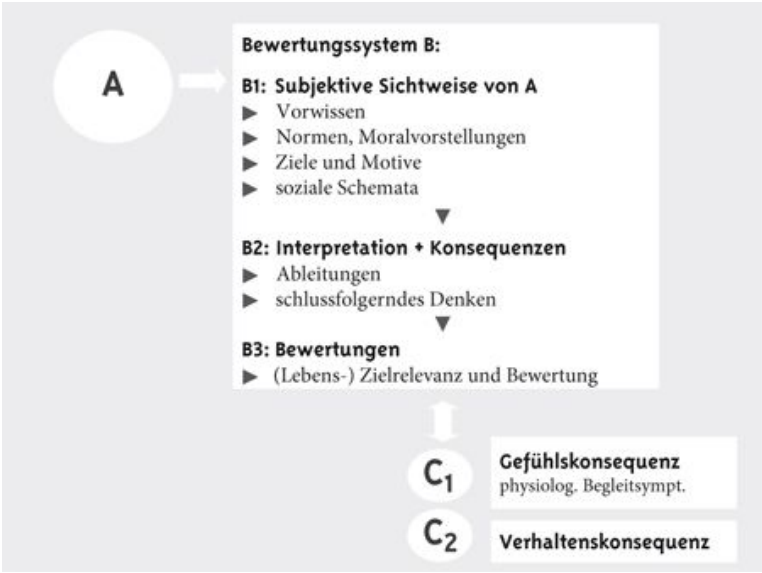
Für unsere obigen Beispiele könnten die Verhaltensreaktionen $C^{Verh.}$ so aussehen:

- Ich hole mir einen Kaffee und schlage die Tageszeitung auf.
- Ich sage: »Ja, ja. Aber nicht heute, ich hab' nun wirklich Wichtigeres zu tun!«
- Ich sage: »Oh Mann, stinkt das hier«, und klappe ein Fenster auf.

Das ABC-Modell in der Übersicht

	Worum geht's hier?	**Mit welchen Hilfsfragen finde ich das heraus?**
A Ausgangssituation	Die »objektive«, sachliche Beschreibung der Situation.	Was kann jeder Mensch ohne Vorwissen in dieser Situation wahrnehmen und beschreiben?
B Bewertungssystem	Alle bewussten und unbewussten Gedanken zum Zeitpunkt A.	**B^{Sicht}(die persönliche Sichtweise):** Was sehe ich mit meinen Vorerfahrungen in der Situation? **B^{Kons}(die Schlussfolgerungen und vermuteten Konsequenzen):** Was, glaube ich, hat das zu bedeuten? Welchen Grund, Sinn, Zweck hat das? Welche Konsequenzen hat bzw. hätte das für mich und meine Ziele? **B^{Bew}(Bewertung):** Wie finde bzw. fände ich das?
C Konsequenzen	Mein Gefühl und mein Verhalten aufgrund der Bewertung der Situation A.	**Gefühl (C^{Gef}):** Welches Gefühl habe ich nach der Bewertung der

	Situation? Spüre ich körperliche Begleiterscheinungen? **Verhalten (C^{Verh}):** Was tue ich daraufhin?



Das erweiterte ABC-Modell der Gefühle: der zeitliche Ablauf

Fallbeispiele für ABC-Modelle
Um dies etwas verständlicher zu machen, betrachten wir hierzu zwei Fallbeispiele.

Fallbeispiel: Moritz

Moritz kennen wir ja bereits aus Abschnitt 1.2 (s. S. 21). Vor einigen Wochen hat er sich wieder einmal als DJ in einer Disko beworben. Da er bis heute keine Antwort erhalten hat, beschließt er, nun »aktiv« zu werden und den Besitzer anzurufen. Der teilt ihm dann nur knapp mit:

A Ausgangssituation	»Dein Repertoire ist mir zu verstaubt. Wir suchen da jemanden, der up to date ist.«
B	B_{Sicht} *(persönliche Sichtweise):*

Bewertungssystem	Auch der mag meinen Musikgeschmack nicht. Ich bin nicht mehr gefragt. Der erwartet, dass ich mich verändere und auf der neuen Welle reite. Ich habe mich aber schon seit Jahren nicht mehr um aktuelle Strömungen gekümmert. Das jetzt alles nachzuholen, wäre extrem mühsam. B^{Kons}*(Schlussfolgerungen und vermutete persönliche Konsequenzen):* Das hat eh keinen Sinn. B^{Bew}*(Bewertung):* Das ist alles eine hoffnungslose Scheiße.
C Konsequenzen	*Gefühl* (C^{Gef}): Niedergeschlagenheit (8). körperliche Begleiterscheinungen: Müdigkeit. *Verhalten* (C^{Verh}): Ich antworte »Na, dann eben nicht« und lege auf.

Fallbeispiel: Hannes

Auch Hannes kennen wir schon (s. S. 22). Heute hatte er wieder einmal einen finanziell erfolgreichen Tag: Er hat doch tatsächlich auf einen Schlag drei Eigentumswohnungen verkauft! Das muss jetzt nur noch schriftlich dokumentiert werden. Er kommt um 16:30 Uhr gut gelaunt zurück ins Büro und sagt seiner Mitarbeiterin, dass sie die drei Verkäufe unbedingt gleich noch bearbeiten solle. Da antwortet die doch glatt:

A Ausgangssituation	»Ich fürchte, das wird nichts. Ich habe um 17 Uhr Feierabend und danach gleich einen Arzttermin. Mit etwas Glück schaffe ich es, einen Vertrag zu bearbeiten. Den

	Rest mache ich dann morgen früh.«
B Bewertungssystem	B^{Sicht} *(persönliche Sichtweise):* Die weigert sich zu tun, was ich ihr sage. Ich maloche den ganzen Tag und die macht hier Dienst nach Vorschrift. Und dafür will sie dann auch noch bezahlt werden! Weil sie nicht machen will, was ich von ihr möchte, bedeutet das, dass sie mich nicht respektiert. Damit macht sie mir das Leben schwer. Sie wird lästig! B^{Kons} *(Schlussfolgerungen und vermutete persönliche Konsequenzen):* Die sollte gefälligst tun, was ich von ihr fordere. Die darf meinen Erfolg nicht gefährden. B^{Bew} *(Bewertung):* Das ist eine Unverschämtheit, eine Riesensauerei!
C Konsequenzen	*Gefühl* (C^{Gef}): Wut (Ärger 10). körperliche Begleiterscheinungen: Erröten, Herzrasen mit Kreislaufstolpern, Magenschmerzen, Übelkeit. *Verhalten* (C^{Verh}): Ich schreie: »So eine Einstellung finde ich echt zum Kotzen! Sie sollten sich überlegen, was Sie da sagen, wenn Sie hier weiter Ihre Brötchen verdienen wollen. So was akzeptiere ich nicht!«

5.2.2 Unbewusste GFT-Konzepte wieder bewusst machen

Wir haben zuvor die Zusammenhänge zwischen unserem Denken und unseren Gefühlen anhand des ABC-Modells betrachtet, weil uns das beim Entdecken unserer eigenen, meist unbewussten GFT-Konzepte helfen soll. Dabei nutzen wir die Eigenheiten unserer Denkprozesse:

- die logischen Verbindungen zwischen einer Bewertung und dem daraus hervorgehenden Gefühl (die »Bewertungs-Gefühl-Logik«) und dazu
- die logischen Zusammenhänge innerhalb unseres Bewertungssystems (die »interne B-Logik«).

Beides hilft uns dabei, eigene GFT-Konzepte zeitlich rückwärts gerichtet, gewissermaßen »von unten« wieder zu erarbeiten. Bevor wir damit anfangen, betrachten wir beide Aspekte etwas genauer.

Die Bewertungs-Gefühl-Logik

Wenn wir die Abbildung zum zeitlichen Ablauf des ABC-Modells (s. S. 98) betrachten, fällt uns eine wichtige Eigenheit zwischen der Bewertung (B^{Bew}) und der Gefühlsreaktion (C^{Gef}) auf: Der hier stehende Doppelpfeil zeigt an, dass es zwischen beiden eine »ein-eindeutige« Beziehung gibt. »Ein-eindeutig« bedeutet, dass sich das jeweils andere logisch erschließen lässt, sobald eines von beiden bekannt ist. Inhaltlich heißt das:

- Ist die Bewertung in einer Situation A gefällt, lässt sich an dem daraus zwangsläufig folgenden Gefühl nichts mehr drehen.
- Aus jedem Gefühl lässt sich eindeutig erschließen, wie die zuvor gefällte Bewertung gelautet haben muss.

So ergeben sich z. B. aus den Bewertungen »Sauerei!«, »Wie peinlich!«, »Wie schade«, »Das wäre ja schrecklich!« oder »Das ist alles schrecklich und hoffnungslos« zwangsläufig die Gefühle Ärger, Scham, Trauer, Angst oder Niedergeschlagenheit.

Andersherum betrachtet ist logisch, dass jemand, der sich ärgert, etwas als *Sauerei, Unverschämtheit, Frechheit* empfunden haben muss, dass für den Ängstlichen etwas *schlimm* oder *peinlich* sein könnte, dass der Deprimierte etwas als *schrecklich und aussichtslos* betrachtet und dass bei Scham die Bewertung *peinlich* heißen muss.

Für die neun Emotionen des oben auf S. 95 wiedergegebenen Gefühlssterns erhalten wir so folgende ein-eindeutige Zuordnungen in der Bewertungs-Gefühl-Logik:

Die Bewertungs-Gefühl-Logik

Bewertung:	**Gefühl:**
Ausgezeichnet!	Freude
Mist!	Ärger
Egal.	Gleichgültigkeit
Sauerei!	Wut
Wie peinlich!	Scham
Schade.	Enttäuschung
Das wäre ja schrecklich!	Angst

Das ist schrecklich und hoffnungslos. Den/die finde ich ätzend.	Deprimiertheit Abneigung

Die interne B-Logik

Aus der obigen Abbildung unseres ABC-Modells (s. S. 97) können wir auch entnehmen, dass die einzelnen Teile in unserem Bewertungssystem zeitlich nacheinander ablaufen. Dieser zeitliche Aufbau und die darin enthaltene Logik können wir nutzen, um eigenen unbewussten Denkmustern wieder auf die Schliche zu kommen. Dazu gleich mehr. Betrachten wir zunächst, wie sich Bewertungssysteme aufgrund ihrer internen Logik auf zweierlei Weise erstellen lassen:

1. **»von oben«:** dem tatsächlichen Zeitablauf folgend von B^{Sicht}, der *persönlichen Sichtweise* über B^{Kons}, den *Schlussfolgerungen und vermuteten persönlichen Konsequenzen* hin zu B^{Bew}, den *Bewertungen*,
2. **»von unten«:** von der Gefühlsreaktion ausgehend und entgegen dem tatsächlichen zeitlichen Verlauf von B^{Bew} über B^{Kons} nach B^{Sicht}.

ABC-Modell »von oben« erstellen:
$A \rightarrow B^{Sicht} \rightarrow B^{Kons} \rightarrow B^{Bew} \rightarrow C^{Gef.}$

ABC-Modell »von unten« erstellen:
$A \rightarrow C^{Gef} \rightarrow B^{Bew} \rightarrow B^{Kons} \rightarrow B^{Sicht}$

Wenn wir noch wissen, was wir in einer bestimmten Situation gedacht haben, benutzen wir das Vorgehen »von oben«, um unser Bewertungssystem aufzuschreiben.

Wenn wir allerdings unbewusste Denkmuster wieder in das Bewusstsein rücken möchten, empfiehlt sich der Weg »von unten«, denn die meisten von uns können leichter ihre Gefühlsreaktionen beschreiben als die Konzepte, denen wir diese Gefühle zu verdanken haben.

Selten werden wir auf Anhieb alle Teile unseres Bewertungssystems erinnern. Fehlen uns wichtige Inhalte, müssen wir sie zunächst erforschen. Dabei helfen uns spezielle Fragen, die wir für die einzelnen Gefühlsreaktionen stellen und beantworten können. Welche das sind, zeigt uns nachfolgende Übersicht. Hier sind für alle Bewertungen (B^{Bew}) die Fragen angeführt, mit denen wir sowohl die zuvor gefällten Schlussfolgerungen und vermuteten persönlichen

Konsequenzen (B^{Kons}) als auch die vorangegangenen persönlichen Sichtweisen (B^{Sicht}) ermitteln können.

Die interne Logik von Bewertungssystemen

B^{Bew}	Frage nach B^{Kons}	Frage nach B^{Sicht}
Toll, schön	Was finde ich toll? Worin besteht der Gewinn?	Wie komme ich darauf, dass das toll ist?
Sauerei, unverschämt	Was finde ich eine Sauerei? Welche Norm wurde verletzt?	Wie komme ich darauf, dass das eine Sauerei ist?
Peinlich	Was finde ich peinlich? Gegen welche Norm verstoße ich?	Wie komme ich darauf, dass ich *so* nicht in Ordnung bin?
Schade, schlimm	Was finde ich so schlimm? Worin besteht der Verlust?	Wie komme ich darauf, dass das ein Verlust ist?
Hoffnungslos und furchtbar	Was finde ich so hoffnungslos, furchtbar und sinnlos?	Wie komme ich darauf, dass deswegen alles sinnlos ist?
Der/die ist toll.	Was finde ich an der/dem so toll?	Wie komme ich darauf, dass der/die so toll ist?
Das wäre furchtbar.	Was wäre daran so furchtbar? Was befürchte ich?	Wie komme ich darauf, dass das gefährlich ist?
Egal	Was ist mir egal?	Wie komme ich darauf, dass das für mich nichts bedeutet?
Der/die ist ätzend.	Was finde ich an dem/der ätzend?	Wie komme ich darauf, dass das an dem/der so ätzend ist?

GFT-Konzepte »von unten« erstellen

Die oben beschriebene Bewertungs-Gefühl-Logik und die interne B-Logik helfen uns, unsere unbewussten Konzepte wiederzuentdecken. Von der Gefühlsreaktion ($C^{Gef.}$) ausgehend können wir unser Bewertungssystem in fünf Schritten »von unten« erarbeiten.

Schritt 1: A erfragen. Die konkrete Situation A können wir erfragen mit: »Wo bin ich und was genau geschieht gerade, d. h., was könnte jeder unbeteiligte Beobachter zu dem Zeitpunkt wahrnehmen, zu dem

ich diese Gedanken und dieses Gefühl habe?«
Schritt 2: C erfragen. Die Gefühls- und Verhaltensreaktionen auf die Situation A lassen sich mit folgenden Fragen erheben: »Welches Gefühl habe ich genau auf diesen Zeitpunkt A hin? Wie reagiere ich auf diese Situation? Was genau tue ich auf diesen Zeitpunkt hin?«
Schritt 3: B^{Bew} bestimmen. Wenn wir unser Gefühl in einer Situation kennen, ohne unsere zuvor abgelaufenen Gedanken zu erinnern, können wir mit Hilfe der Bewertungs-Gefühl-Logik vorankommen, indem wir die zum Gefühl gehörige Bewertung logisch erschließen (siehe oben stehende Übersicht zur Bewertungs-Gefühl-Logik).
Schritt 4: B^{Kons} erschließen. Von jeder *Bewertung* (B^{Bew}) lässt sich auf bestimmte Inhalte bei den *Schlussfolgerungen und vermuteten persönlichen Konsequenzen* (B^{Kons}) schließen. Ohne *genau* zu wissen, was bei einem bestimmten Gefühl in B^{Kons} stehen muss, lässt sich doch zumindest ein logischer Zusammenhang herstellen, denn jede Emotion lässt hier einen bestimmten Inhalt erwarten: Bei Trauer steht hier der Verlust, das, was jemand so schlimm findet; bei Angst stehen hier Befürchtungen; bei Ärger die Normenverletzung, das, was andere nicht hätten tun dürfen; bei Niedergeschlagenheit das, was so aussichtslos ist und bleibt; bei Scham das, was jemand an sich selbst nicht in Ordnung findet.
Schritt 5: B^{Sicht} erschließen. In B^{Sicht}, der persönlichen Sichtweise, stehen ja unsere Normen, Lebensregeln, Konzepte und Erfahrungen. Da B^{Kons} unsere *Schlussfolgerungen und vermuteten Konsequenzen* aus der *persönlichen Sichtweise* B^{Sicht} beschreibt, können wir so eine Schlussfolgerung auch »umdrehen«, indem wir sie mit der Frage untersuchen: »Wie komme ich darauf?« Diese Frage soll klären, aus welchen persönlichen Sichtweisen heraus wir diese Schlussfolgerungen gezogen haben.

Besonderheiten beim Herausarbeiten von GFT-Konzepten
Wir haben ja schon festgestellt, dass Menschen mit GFT oft sehr unterschiedliche Konzepte benutzen, die dann dafür verantwortlich sind, dass sie sich schlecht fühlen und unangenehme Konsequenzen ihres Vermeidungsverhaltens aushalten müssen.

Wenn wir auf der Suche nach den eigenen GFT-Konzepten sind, können wir sogar noch präziser auf die Inhalte schließen, die wir bei B^{Sicht}, unserer persönlichen Sichtweise, und B^{Kons}, unseren Schlussfolgerungen und vermuteten persönlichen Konsequenzen, erwarten können, als das durch die innere B-Logik allein möglich ist. Das liegt daran, dass für die unterschiedlichen psychischen Problembereiche, die wir bereits in Abschnitt 1.1 betrachtet haben, sowohl bei B^{Sicht} als auch bei B^{Kons} problemtypische Inhalte auftauchen müssen. Für die GFT sind das folgende:

- In B^{Sicht} stehen typische GFT-Sichtweisen wie z. B. »Das Leben muss immer angenehm sein«, »Ich will um meiner selbst willen geliebt werden«, »Ich will auf nichts Positives verzichten müssen« oder »Es ist unerträglich, wenn es nicht genau so ist, wie ich es möchte«.
- In B^{Kons}, den konkreten Schlussfolgerungen und vermuteten Konsequenzen, steht dann, was wir aus obigen GFT-Sichtweisen ableiten, z. B. »Der sollte das nicht tun, weil ich das nicht will!«, »Das müssen die mir geben, weil ich immer bekommen habe, was ich will«, »Wenn ich mich jetzt entscheide, könnte das falsch sein und ich muss unangenehme Konsequenzen ausbaden«, »Das Leben wird nie wieder so schön und einfach sein wie früher« oder »Weil ich noch nicht die optimale Lösung ohne Nachteile gefunden habe, sollte ich besser gar nichts machen, sonst könnte ich das später bedauern«.

Beispiel. Hat jemand in einer Situation mit Angst reagiert, muss bei B^{Kons} stehen, welche Konsequenzen er gerade befürchtet und bei B^{Sicht}, wie er darauf kommt, dass das für ihn gefährlich ist. Diese gedanklichen Inhalte können wir dann folgendermaßen erfragen:

- Frage bei B^{Kons}: »Was genau befürchte ich, könnte mir in dieser Situation geschehen?«
  Antwort: »Ich könnte die falsche Entscheidung treffen und würde es danach mein Leben lang ausbaden und bedauern müssen.«
- Frage bei B^{Sicht}: »Wie komme ich darauf, dass das passieren könnte?«
  Antwort: »Ich habe das schon häufiger erlebt, dass ich für falsche Entscheidungen leiden musste. Wer nichts entscheidet, macht auch keine Fehler. Besser man macht nichts, solange man nicht weiß, dass es garantiert richtig ist und dass man es nie bedauern wird.«

5.2.3 Beispiele für das Bewusstmachen von GFT-Konzepten

Das war jetzt sehr viel Theorie. Betrachten wir deshalb nun an drei Beispielen – an je einem für die Konzepte der »absoluten Forderer und Wutbrummer«, der geübten Vermeider und der Entscheidungsverweigerer – wie man unbewusste GFT-Konzept wieder hervorarbeiten kann.

Fallbeispiel: Frau Hauptmann erarbeitet ihr GFT-Konzept

Frau Hauptmann haben wir ja bereits in Abschnitt 2.1.1 als Vertreterin der »absoluten Forderer und Wutbrummer« kennengelernt. Heute hat sie wieder einen spektakulären Auftritt. Kaum sitzt sie an ihrem Schreibtisch in der Anwaltskanzlei, da kommt auch schon ihre Kollegin lächelnd auf sie zu und sagt: »Guten Morgen. Du, ich geh' ja morgen für zwei Wochen in den Urlaub. Der Chef meint, dass du in der Zeit einige meiner Klientenakten betreuen sollst. Kann ich dich da kurz einweisen?«

Zunächst starrt Frau Hauptmann sie ungläubig an, dann platzt sie wütend heraus: »Das gibt's doch wohl nicht! Soll ich jetzt etwa bei meinem mickrigen Gehalt auch noch für zwei arbeiten? Das ist ja die reinste Ausbeutung!« Die Kollegin erblasst und weicht erschrocken zurück.

Erst nach 30 Minuten hat sich Frau Hauptmann wieder so weit beruhigt, dass sie sich nun daran machen kann herauszufinden, was denn da gerade bei ihr vorgegangen ist und sie versucht, ihre Gedanken für diese Situation zu rekapitulieren:

Situation A:	Die Kollegin sagt: »Guten Morgen. Du, ich geh' ja morgen für zwei Wochen in den Urlaub. Der Chef meint, dass du in der Zeit einige meiner Klientenakten betreuen sollst. Kann ich dich da kurz einweisen?«
Gefühlsreaktion C^{Gef}:	Wut (Ärger 10) mit Erröten und Herzklopfen
Bewertung B^{Bew}:	Über die Bewertungs-Gefühl-Logik ermittelt sie die zu diesem Gefühl eindeutig passende Bewertung mit der Frage: »Wie muss ich etwas finden, um so wütend zu werden?« Antwort: »So eine Sauerei!«
Schlussfolgerungen und vermutete persönliche Konsequenzen B^{Kons}:	Von ihrer *Bewertung* schließt sie zurück auf die vorangegangenen *Schlussfolgerungen und vermuteten persönlichen Konsequenzen*. Dazu benutzt sie die Fragen: »Was finde ich so eine Sauerei? Wie heißt der Normenverstoß?« Antwort: »Die sollen mich gefälligst nicht mit weiterer Arbeit belasten! Das ist

	ungerecht!«
Persönliche Sichtweise B^{Sicht}:	Von ihren *Schlussfolgerungen und vermuteten persönlichen Konsequenzen* kann sie die vorher abgelaufene *persönliche Sichtweise* mit der Frage: »Wie komme ich darauf, dass sie mich nicht belasten *dürfen* und dass es gerecht zugehen *muss*?« Antwort: »Wenn ich jetzt auch noch Teile ihrer Klienten mit betreuen soll, ist das mehr Arbeit für mich. Ich will nicht zusätzlich belastet werden. Ich werde dafür auch nicht extra bezahlt. Ich will gerecht behandelt werden!«

Frau Hauptmann schaut auf das Blatt. So ergibt das natürlich noch keinen Sinn. Sie hat ja ihre Gedanken zeitlich »rückwärts« aufgeschrieben. Sie stellt sie nun in der richtigen Reihenfolge auf und weiß dann, wie sie ihren Wutanfall selbst provoziert hat:

Situation A:	Die Kollegin sagt: »Guten Morgen. Du, ich geh' ja morgen für zwei Wochen in den Urlaub. Der Chef meint, dass du in der Zeit einige meiner Klientenakten betreuen sollst. Kann ich dich da kurz einweisen?«
Persönliche Sichtweise B^{Sicht}:	»Wenn ich jetzt auch noch Teile ihrer Klienten mit betreuen soll, ist das mehr Arbeit für mich. Ich will nicht zusätzlich belastet werden. Ich werde dafür auch nicht extra bezahlt. Ich will gerecht behandelt werden!«
Schlussfolgerungen und vermutete persönliche Konsequenzen B^{Kons}:	»Die sollen mich gefälligst nicht mit weiterer Arbeit belasten! Das ist ungerecht!«
Bewertung B^{Bew}:	»So eine Sauerei!«
Gefühlsreaktion C^{Gef}:	Wut (Ärger 10) mit Erröten und Herzklopfen
Verhaltensreaktion C^{Verh}:	Ich schreie: »Das gibt's doch wohl nicht! Soll ich jetzt etwa bei

	meinem mickrigen Gehalt auch noch für zwei arbeiten? Das ist ja die reinste Ausbeutung!«

Fallbeispiel: Frau Prokrastl erarbeitet ihr GFT-Konzept

Frau Prokrastl hat sich ja im Abschnitt 2.2.1 bereits als geübte Vermeiderin geoutet. Heute gibt sie uns ein weiteres Beispiel für ihre auf kurzfristige Belastungsminimierung ausgerichtete Vermeidungsstrategie. Sie sitzt gerade in ihrer Küche vor einem leeren Kaffeebecher und ist ziemlich unzufrieden mich sich. Schauen wir einmal, weshalb:

Situation A:	Mittwoch, 15:20 Uhr, ich sitze in der Küche und schaue auf meinen leeren Kaffeebecher.
Gefühlsreaktion C^{Gef}:	Unzufriedenheit (Ärger 4), körperliche Begleitreaktion: innere Anspannung
Bewertung B^{Bew}:	Über die Bewertungs-Gefühl-Logik ermittelt sie die zu ihrem Gefühl eindeutig passende Bewertung mit der Frage: »Wie muss ich etwas finden, um so unzufrieden mit mir zu sein?« Antwort: »Ich finde etwas an mir blöd.«
Schlussfolgerungen und vermutete persönliche Konsequenzen B^{Kons}:	Von ihrer *Bewertung* schließt sie zurück auf ihre vorangegangenen *Schlussfolgerungen und vermuteten persönlichen Konsequenzen*. Dazu benutzt sie die Frage: »Was finde ich so blöd an mir?« Antwort: »Ich bin wirklich eine lahme Ente. Ich sollte mich besser im Griff haben und konzentrierter arbeiten können.«
Persönliche Sichtweise B^{Sicht}:	Von ihren *Schlussfolgerungen und vermuteten persönlichen Konsequenzen* kann sie ihre

	vorher abgelaufene *persönliche Sichtweise* mit den Fragen ableiten: »Wie komme ich darauf, dass ich so eine lahme Ente bin? Weshalb sollte ich mich besser im Griff haben und konzentrierter arbeiten können?« Antwort: »Das ist jetzt schon meine dritte Kaffeepause und ich habe immer noch nicht mit der Steuererklärung angefangen. Ich kann mich einfach nicht dazu aufraffen! Aber so komme ich auch nicht von der Stelle. Menschen, die nicht von der Stelle kommen, sind lahme Enten. Ich will keine lahme Ente sein und will so etwas besser machen können. Ich will konzentriert und erfolgreich arbeiten können.«

Auch dieses ABC-Modell schauen wir uns nochmals in der zeitlich richtigen Abfolge an:

Situation A:	Mittwoch, 15:20 Uhr, ich sitze in der Küche und schaue auf meinen leeren Kaffeebecher.
Persönliche Sichtweise B_{Sicht}:	»Das ist jetzt schon meine dritte Kaffeepause und ich habe immer noch nicht mit der Steuererklärung angefangen. Ich kann mich einfach nicht dazu aufraffen! Aber so komme ich auch nicht von der Stelle. Menschen, die nicht von der Stelle kommen, sind lahme Enten. Ich will keine lahme Ente sein und will so etwas besser machen können. Ich will konzentriert und erfolgreich arbeiten können.«
Schlussfolgerungen und vermutete persönliche	»Ich bin wirklich eine lahme Ente. Ich sollte mich besser im

Konsequenzen B^{Kons}:	Griff haben und konzentrierter arbeiten können.«
Bewertung B^{Bew}:	»Das ist blöd an mir.«
Gefühlsreaktion C^{Gef}:	Unzufriedenheit (Ärger 4), körperliche Begleitreaktion: innere Anspannung
Verhaltensreaktion C^{Verh}:	Ich schenke mir noch einen Kaffee ein und löse das Kreuzworträtsel in der Zeitung.

Fallbeispiel: Herr Zauder erarbeitet sein GFT-Konzept

Herrn Zauder kennen wir ja bereits als geübten Entscheidungsverweigerer (s. Abschn. 2.3.1). Heute möchte er sich ein neues Notebook kaufen. Es soll das aktuellste Modell auf dem Markt sein, die besten Leistungsmerkmale aufweisen, stylish aussehen und möglichst wenig wiegen, dabei aber einen 15-Zoll-Bildschirm haben. Kosten soll es natürlich möglichst wenig. Jetzt, im bekanntesten Fachgeschäft der Stadt, hat er endlich nach vielem Hin und Her das Passende gefunden. Der Verkäufer fragt: »Na, soll's das Modell sein?«

Auf einmal spürt Herr Zauder starke innere Unruhe und Herzrasen, er schwitzt plötzlich. Er hat Angst, sich falsch zu entscheiden und verlässt schnell nach einem »Nee, heute nicht« ohne weiteren Kommentar den Laden.

Jetzt, wieder zuhause, will er wissen, was da bei ihm abgelaufen ist. Er setzt sich an seinen Schreibtisch und versucht, seine Gedanken in der obigen Situation zu erforschen.

Situation A:	Der Verkäufer fragt: »Na, soll's das Modell sein?«
Gefühlsreaktion C^{Gef}:	Angst (7) mit innerer Unruhe, Herzrasen und Schweißausbruch.
Bewertung B^{Bew}:	Über die Bewertungs-Gefühl-Logik ermittelt er die zu diesem Gefühl eindeutig passende Bewertung mit der Frage: »Wie muss ich etwas finden, um solche Angst zu haben?« Antwort: »Das wäre furchtbar.«

Schlussfolgerungen und vermutete persönliche Konsequenzen B_{Kons}:	Von seiner *Bewertung* schließt er zurück auf die vorangegangenen *Schlussfolgerungen und vermuteten persönlichen Konsequenzen*. Dazu benutzt er die Fragen: »Was wäre furchtbar? Was genau befürchte ich?« Antwort: »Wenn ich mich jetzt falsch entscheide, werde ich das ewig bereuen. Ich hätte dann keine mehr an diesem Gerät.«
Persönliche Sichtweise B_{Sicht}:	Von seinen *Schlussfolgerungen und vermuteten persönlichen Konsequenzen* kann er die vorher abgelaufene *persönliche Sichtweise* mit den Fragen erkennen: »Wie komme ich darauf, dass es falsch sein könnte und dass ich dann keine Freude mehr daran haben werde?« Antwort: »Man kann nur mit der optimalen Lösung zufrieden sein. Bei allen anderen muss man auf irgendetwas verzichten. Ich will nicht verzichten, ich will das Beste. Wenn ich nicht das Beste habe, kann ich in diesem Gerät immer nur den Makel sehen. Und im Internet gibt es dieses Gerät vielleicht auch noch etwas günstiger.«

Auch dieses ABC-Modell schauen wir uns nochmals in der zeitlich richtigen Abfolge an:

Situation A:	Der Verkäufer fragt: »Na, soll's das Modell sein?«
Persönliche Sichtweise B_{Sicht}:	»Man kann nur mit der optimalen Lösung zufrieden sein. Bei allen anderen muss man auf irgendetwas verzichten. Ich will nicht verzichten, ich will das Beste. Wenn ich nicht das Beste habe, kann ich in diesem Gerät

	immer nur den Makel sehen. Und im Internet gibt es dieses Gerät vielleicht auch noch etwas günstiger.«
Schlussfolgerungen und vermutete persönliche Konsequenzen B^{Kons}:	»Wenn ich mich jetzt falsch entscheide, werde ich das ewig bereuen. Ich hätte dann keine Freude mehr an diesem Gerät.«
Bewertung B^{Bew}:	»Das wäre furchtbar.«
Gefühlsreaktion C^{Gef}:	Angst (7) mit innerer Unruhe, Herzrasen und Schweißausbruch.
Verhaltensreaktion C^{Verh}:	Ich antworte »Nee, heute nicht«, und laufe aus dem Laden.

5.3 Und jetzt Sie: Übungsaufgaben

Bitte beantworten Sie nachstehende Fragen schriftlich.

Aufgabe 40. Was sind unbewusste GFT-Konzepte? Wie entstehen sie? Wozu muss man sie sich wieder bewusst machen?

Aufgabe 41. Welchen Zusammenhang gibt es zwischen unserer Art zu denken, unseren Gefühlen und unserem Verhalten? Welche wichtigen Schlussfolgerungen können wir daraus für den eigenen Veränderungswunsch ableiten?

Aufgabe 42. Benennen Sie zwei Möglichkeiten, die Menschen mit GFT-Konzepten haben, um ihre damit zusammenhängenden emotionalen Probleme loszuwerden.

Aufgabe 43. Bitte erklären Sie das ABC-Modell der Gefühle und was es inhaltlich bedeutet. Welche Konsequenzen hätte diese Bedeutung für Sie und Ihr GFT-Problem?

Aufgabe 44. Was steht im ABC-Modell bei der Ausgangssituation A und weshalb ist es wichtig, diesen Zeitpunkt möglichst genau und realitätsnah zu beschreiben?

Aufgabe 45. Was steht im ABC-Modell bei dem Bewertungssystem B und weshalb wird es in drei Teile untergliedert? Benennen und beschreiben Sie diese drei Teile von B.

Aufgabe 46. Was steht im ABC-Modell bei den Konsequenzen C? Benennen und beschreiben Sie die einzelnen Unterteilungen von C. Worauf ist dabei bei den einzelnen Punkten zu achten?

Aufgabe 47. Was versteht man unter einem »Gefühl« bzw. unter einer »Emotion«? Welche kennen Sie? Bitte zeichnen Sie einen »Gefühlsstern« mit seinen einzelnen Gefühlsdimensionen.

Aufgabe 48. Was ist »emotionaler Stress«? Wie entsteht er, was bewirkt er und wie kann man ihn prinzipiell wieder loswerden?

Aufgabe 49. Wie lassen sich inzwischen unbewusst ablaufende GFT-Konzepte wieder bewusst machen? Bitte beschreiben Sie das Vorgehen.

Aufgabe 50. Was versteht man unter der »Bewertungs-Gefühl-Logik«? Wie heißen die Bewertungen für die einzelnen Gefühlsdimensionen? Wozu kann man diese »ein-eindeutige« Beziehung nutzen?

Aufgabe 51. Was ist mit der »internen Logik« eines Bewertungssystems gemeint? Wofür lässt sie sich nutzen? Geben Sie ein Beispiel hierfür.

Aufgabe 52. Bitte beschreiben Sie, wie sich ein ABC-Modell »von oben« und »von unten« erstellen lässt. Wann wählt man welches Vorgehen?

Aufgabe 53. Welche Besonderheiten, welche speziellen Gedankenmuster muss man bei GFT-Problemen in B^{Sicht}, der *persönlichen Sichtweise* der Situation A und B^{Kons}, den *Schlussfolgerungen und vermuteten persönlichen Konsequenzen* erwarten?

Aufgabe 54. Welche Besonderheiten, welche typischen Inhalte muss man bei B^{Kons}, den *Schlussfolgerungen und vermuteten persönlichen Konsequenzen* für die einzelnen Gefühlsdimensionen erwarten?

Aufgabe 55. Versuchen Sie nun, für die in Aufgabe 10 genannten Beispiele für Ihre eigenen GFT-Reaktionen gehörenden Bewertungssysteme in Form eines ABC-Modells aufzuschreiben. Benutzen Sie dabei das Vorgehen »von unten« und verwenden Sie das folgende Arbeitsblatt.

Arbeitsblatt **ABC-Modell**

A: Ausgangssituation

(Was geschieht gerade zum Zeitpunkt, als ich diese Gedanken oder dieses Gefühl habe? Was könnte hier jeder ohne Vorwissen wahrnehmen und beschreiben?)

B: Bewertungssystem

1. Meine persönliche Sichtweise von A

(Was sehe ich mit meinem Vorwissen und meinen persönlichen Normen in der Situation **A**?)

2. Schlussfolgerungen und vermutete Konsequenzen aus 1.

(Wie interpretiere ich das? Welche Schlussfolgerungen ziehe ich aus meiner persönlichen Sichtweise von A? Welche Konsequenzen vermute ich?)

3. Bewertung meiner Schlussfolgerungen und vermuteten Konsequenzen

(Wie finde bzw. fände ich das?)

C: Konsequenzen

1. Gefühlskonsequenz

(Welches Gefühl habe ich nach B? Gibt es körperliche Begleitsymptome?)

2. Verhaltenskonsequenz

(Was genau tue ich daraufhin? Wie verhalte ich mich?)

6 GFT-Konzepte prüfen

Wir haben nun herausgefunden, welchen GFT-Konzepten wir unsere Gefühlsturbulenzen verdanken und worauf die langfristig negativen Konsequenzen unseres GFT-Verhaltens zurückzuführen sind.

Wir stellten ja schon fest, dass GFT prinzipiell weder gut noch schlecht, weder richtig noch falsch ist. Aber es führt zu bestimmten Konsequenzen: zu emotionalen Problemen und in der Regel auch zu Problemen mit unserer Umwelt, unseren Lebenszielen und der Alltagsbewältigung.

Der Maßstab: Die eigenen Ziele. Wenn wir jetzt daran gehen, unsere GFT-Konzepte zu prüfen, dann tun wir dies ausschließlich hinsichtlich unserer persönlichen Ziele. Wir werden dazu abwägen, was uns bedeutsamer sein soll: die kurzfristige Entlastung durch das GFT-Verhalten oder das Vermeiden der daraus resultierenden langfristig negativen Konsequenzen.

Um eigene GFT-Muster zu prüfen, testen wir auch unsere Denkweisen, Normen und Einstellungen auf Angemessenheit. Dazu untersuchen wir alle Teile unseres Bewertungssystems daraufhin, ob sie die Anforderungen an angemessenes Denken erfüllen:

- Angemessenes Denken stützt sich auf Tatsachen statt auf Meinungen und Spekulationen und widerspricht nicht der Realität,
- es ist auf die langfristigen persönlichen Ziele ausgerichtet und
- es verursacht nur die dafür nötige emotionale Belastung und vermeidet unnötige Konflikte mit uns selbst, unseren Mitmenschen oder unserer Umwelt.

6.1 Checkliste für GFT-Konzepte

Um diese Angemessenheit unseres Denkens und Verhaltens zu prüfen, gibt es einige Hilfsmittel, die in der nachstehenden Angemessenheits-Checkliste zusammengestellt sind.

Checkliste zum Prüfen von Denkmustern

- Realitäts-Check: »Wie wahrscheinlich ist das?«
- Logik-Check: »Ist das zwingend so?«
- Moral-Check: »Darf ich das?«
- Ziel-Check: »Dient das meinem Oberziel?«
- Lebensqualitäts-Check: »Geht es mir langfristig gut damit?«
- Innere-Logik-Check für Denkmuster: »Ist das Bewertungssystem inhaltlich logisch?«

Betrachten wir zunächst, wobei uns die einzelnen Qualitätsprüfungen nützen.

Der Realitäts-Check
Realitäts-Checks dienen dazu, Eintrittswahrscheinlichkeiten oder Realitätsbezüge von Denkweisen zu prüfen. Mit ihrer Hilfe lassen sich negative Prognosen relativieren und verzerrte Eintrittswahrscheinlichkeiten korrigieren, z. B. bei folgenden Gedanken:

- »Die sind alle so egoistisch!«
- »Mich mag sowieso keiner.«
- »Ich brauche Sicherheit, um so etwas entscheiden zu können.«
- »Das Leben muss immer angenehm und einfach sein.«

Für Realitäts-Check können wir z. B. folgende Prüffragen nutzen:

- »Wie wahrscheinlich ist es, dass …?«
- »Nicht einer mag Sie? Sie sich selbst auch nicht?«
- »Kenne ich jemanden, der ganz sicher weiß, was die Zukunft bringt?«
- »Immer? Für jeden? Egal, was man sich vornimmt?«

Der Logik-Check
Mit Logik-Checks lassen sich Schlussfolgerungen auf ihren logischen Wahrheitsgehalt untersuchen. Mit ihrer Hilfe können wir unsinnige

Schlussfolgerungen und vermutete persönliche Konsequenzen erkennen, unangemessene Schuldzuschreibungen aufdecken und fälschlich behauptete Zusammenhänge widerlegen. Wir können damit z. B. Sätze prüfen wie:

- »Weil sie nicht tut, was ich möchte, heißt das, dass sie mich nicht mag.«
- »Das tut er nur, um mich zu ärgern!«
- »Wer nichts macht, macht auch nichts falsch.«
- »Die dürfen das nicht, weil ich das nicht will!«

Zur Prüfung benutzen wir Fragen, die unsere Gedanken auf Logik und Zwangsläufigkeit testen wie:

- »Wie komme ich eigentlich darauf, dass es das bedeutet?«
- »Gibt es auch eine andere Erklärung?«
- »Könnte es auch falsch sein, nichts zu machen?«
- »Habe ich denn die Macht, über den Geschmack, die Ziele und das Verhalten von anderen Menschen zu bestimmen?«

Der Moral-Check

Mit Moral-Checks können wir unsere Einstellungen, Ziele oder Handlungen daraufhin prüfen, ob sie zu unseren übergeordneten ethischen und moralischen Einstellungen passen, ob wir sie also für moralisch halten oder nicht. Mit ihnen lassen sich auch Normenkonflikte aufdecken und lösen, indem wir sie nach Wichtigkeit ordnen, um dann die wichtigere Norm zu befolgen. Wir können damit Schuld-/Sühnekonzepte erkennen und widerlegen, die »Kosten« für unsere Moralvorstellungen verdeutlichen und aufzeigen, dass »Wahrheit«, »Recht« und »Moral« persönliche Einstellungen wiedergeben, die keinen Anspruch auf Allgemeingültigkeit besitzen.

Hier können wir z. B. folgende Aussagen untersuchen:

- »Ich darf alles, was mir nützt.«
- »Das dürfen die nicht!«
- »Die sollten mir das Leben nicht so schwer machen.«

Bei der Prüfung helfen uns Fragen, die Moralvorstellungen auf Angemessenheit testen wie:

- »Gilt das auch für alle anderen Menschen?«
- »Weshalb sollten die nach *meiner* Norm leben statt nach ihrer eigenen?«
- »Wie fände ich es, wenn *mir* jemand seine Art zu leben vorschreiben will?«

Der Ziel-Check

Ziel-Checks nutzen wir, um unsere Haltungen, Einstellungen oder Handlungen daraufhin zu prüfen, ob sie unseren eigenen Zielen dienen. Wir können damit alte Ziele überdenken und neue

formulieren, die unnötige psychische Probleme vermeiden. Und unter verschiedenen Alternativen können wir damit diejenige auswählen, die unseren Oberzielen am dienlichsten ist.

Mit ihrer Hilfe können wir auch erkennen, dass wir Ziele benötigen, um uns Möglichkeiten für Erfolg und Zufriedenheit einzuräumen.

Bei folgenden typischen Gedanken sollten wir besser einen Ziel-Check vornehmen:

- »Das machen doch alle so!«
- »Wenn ich nur wüsste, wie ich mich entscheiden soll!«
- »Was meinen *Sie* denn, was ich tun soll?«
- »Ich weiß gar nicht, wozu ich morgens aufstehen soll.«

Solche Gedanken können wir z. B. mit folgenden Fragen auf Zielgerichtetheit prüfen:

- »Egal, welche Ziele sie verfolgen?« oder »Verfolgen *alle* Menschen dasselbe Ziel?«
- »Woran wollen Sie das denn entscheiden?«
- »Wollen Sie *meine* Ziele verfolgen oder Ihre eigenen?«
- »Haben Sie denn überhaupt nichts vor? Haben Sie gar kein Ziel?«

Der Lebenszufriedenheits-Check

Mit Lebenszufriedenheits-Checks können wir unsere Konzepte, Einstellungen oder Handlungen auf ihre langfristigen Effekte prüfen, die sie auf unsere Zufriedenheit und unser Wohlbefinden haben. Mit ihnen können wir unsere Ziele daraufhin prüfen, ob sie an unserer langfristigen Lebenszufriedenheit orientiert sind oder ob sie nur zur kurzfristigen Belohnung oder Entlastung dienen. Wir können damit auch die Erkenntnis erarbeiten, dass die langfristig negativen Konsequenzen von Vermeidungsverhalten erheblich schwerer wiegen als die kurzfristigen Erleichterungen und verstehen, weshalb jede Entscheidung *für* etwas gleichzeitig den Verzicht auf alle anderen Alternativen bedeutet und dass wir damit auch deren Vorteile automatisch abwählen.

Bei folgenden typischen Aussagen machen wir besser einen Lebenszufriedenheits-Check:

- »Ich hab's gelassen, weil ich mir den Abend damit nicht verderben wollte.«
- »Ich hatte Angst, da ging das nicht.«
- »Mir war irgendwie nicht danach.«
- »Ich will mir da keinen Zwang antun, das muss sich so ergeben.«

Solche Aussagen prüfen wir z. B. mit folgenden, auf langfristige Lebenszufriedenheit ausgerichteten Fragen:

- »Hilft mir das kurz- oder langfristig?«
- »Kann man etwas nicht auch *mit* oder *trotz* Angst machen?«

- »Worin besteht der Vorteil, wenn man seine Ziele nicht verfolgt? Ist dieser Vorteil kurz- oder langfristig?«
- »Was ist für mich bedeutsamer: Die Erleichterung, es gestern nicht gemacht zu haben, oder die Konsequenzen daraus, es heute noch vor mir zu haben?«

Der Innere-Logik-Check für Denkmuster

Wenn wir unsere Denkmuster auf innere Logik prüfen, nutzen wir dabei die Bewertungs-Gefühl-Logik einerseits und die interne Struktur von Bewertungssystemen andererseits. Zusätzlich wenden wir die oben beschriebenen fünf Checks für Denkmuster an. Der Innere-Logik-Check lässt sich in allen Teilen unserer Bewertungssysteme einsetzen.

Betrachten wir das einmal genauer.

Die innere Logik der *persönlichen Sichtweise* prüfen. Bei der Kontrolle der *persönlichen Sichtweise* von der augenblicklichen Situation prüfen wir, ob dort neben der persönlichen Wahrnehmung der Situation A auch unsere typischen GFT-Konzepte angeführt sind, denn diese müssen hier als Grundlage des weiteren Denkens benannt sein.

Die innere Logik der *Schlussfolgerungen* und *vermuteten persönlichen Konsequenzen* prüfen. Hier prüfen wir, ob in den *Schlussfolgerungen* und *vermuteten persönlichen Konsequenzen* der Bezug zu unserem GFT-Denkmuster erkennbar ist. Hier sollte deutlich werden, welchen Zusammenhang wir in der Situation für unser GFT-Konzept herstellen: Worüber regen wir uns auf oder was muss unbedingt vermieden werden?

Bei der Prüfung der inneren Logik von B^{Kons} können wir zusätzlich kontrollieren, ob hier die Inhalte stehen, die bei der vorhandenen Gefühlsreaktion zu erwartenden sind. Wir haben ja bereits festgestellt, dass sich die *Schlussfolgerungen und vermuteten persönlichen Konsequenzen* bei unterschiedlichen Gefühlen wesentlich voneinander unterscheiden. Daher können wir auch dies bei der inhaltlichen Logik unseres B^{Kons} prüfen: Stehen hier die Gedanken, die bei *diesem* Gefühl zu erwarten sind? Für die einzelnen Gefühle können wir z. B. erwarten:

- Bei Angst: meine Befürchtungen und die erwarteten negativen persönlichen Konsequenzen in dieser Situation.

  Prüffrage: »Was befürchte ich? Was könnte mir Schlimmes passieren?«
- Bei Ärger oder Wut: die Verstöße anderer gegen meine Normen oder absoluten Forderungen.

  Prüffrage: »Was ist hier die Sauerei? Wer hätte was nicht tun dürfen oder tun müssen?«
- Bei Trauer: der erlittene Verlust.

Prüffrage: »Worin besteht in dieser Situation der Verlust?«

- Bei Scham: die eigene Normenverletzung.
  Prüffrage: »Was ist an mir nicht in Ordnung, wofür sollte ich mich schämen?«
- Bei Niedergeschlagenheit: das, was ich für so aussichtslos, hoffnungslos halte.
  Prüffrage: »Was ist und bleibt so hoffnungslos?«

Die innere Logik der *Bewertung* prüfen. Hier prüfen wir zunächst, ob die Bewertungs-Gefühl-Logik stimmt. Zusätzlich können wir bei der Prüfung unserer *Bewertung* für jede Emotion spezielle Kontrollfragen stellen, z. B.:

- Bei Angst: »Wäre es wirklich nicht auszuhalten, so furchtbar, schrecklich, peinlich oder katastrophal, oder ginge das Leben trotzdem weiter?«
- Bei Wut- und Ärger: »Weshalb ist das eine Schweinerei, Sauerei, Ungerechtigkeit?«
- Bei Trauer- und Niedergeschlagenheit: »Ist es wirklich nicht auszuhalten, so furchtbar, schrecklich oder katastrophal, oder kann man das Leben vielleicht trotzdem irgendwann wieder genießen?«
- Bei Scham: »Was genau sollte mir weshalb vor wem peinlich sein?«

6.2 Fallbeispiele für das Prüfen von GFT-Konzepten

Nach so viel Theorie betrachten wir nun an drei Beispielen, wie man unterschiedliche GFT-Konzepte mithilfe der soeben beschriebenen Checks prüfen kann. Dazu benutzen wir die zuvor erarbeiteten Bewertungssysteme aus Kapitel 5.

Fallbeispiel: Frau Hauptmann prüft ihr GFT-Konzept

Frau Hauptmann möchte nun ihr oben in Abschnitt 5.2.3 rekonstruiertes Bewertungssystem auf Angemessenheit prüfen. Das sah so aus:

Situation A:	Die Kollegin sagt: »Guten Morgen. Du, ich geh' ja morgen für zwei Wochen in den Urlaub. Der Chef meint, dass du in der Zeit einige meiner Klientenakten betreuen sollst. Kann ich dich da kurz einweisen?«
Persönliche Sichtweise B^{Sicht}:	»Wenn ich jetzt auch noch Teile ihrer Klienten mit betreuen soll, ist das mehr Arbeit für mich. Die dürfen so etwas nicht von mir fordern, weil ich nicht zusätzlich belastet werden will. Ich werde dafür auch nicht extra bezahlt. Ich will gerecht behandelt werden!«
Schlussfolgerungen und vermutete persönliche Konsequenzen B^{Kons}:	»Die sollen mich gefälligst nicht mit weiterer Arbeit belasten! Das ist ungerecht!«
Bewertung B^{Bew}:	»So eine Sauerei!«
Gefühlsreaktion C^{Gef}:	Wut (Ärger 10) mit Erröten und Herzklopfen
Verhaltensreaktion C^{Verh}:	Ich schreie: »Das gibt's doch wohl nicht! Soll ich jetzt etwa bei meinem mickrigen Gehalt auch

noch für zwei arbeiten? Das ist ja die reinste Ausbeutung!«

Frau Hauptmann prüft die einzelnen Teile ihres Bewertungssystems folgendermaßen:

Prüfen der *persönlichen Sichtweise*. »Der erste Satz meiner *persönlichen Sichtweise* lautet: ›Wenn ich jetzt auch noch Teile ihrer Klienten mit betreuen soll, ist das mehr Arbeit für mich.‹ Hier mache ich einen Realitäts-Check und frage mich ›Wie realistisch ist das?‹ … Ja, das wird wohl so sein. Das ist realistisch.

Nun prüfe ich den zweiten Satz: ›Die dürfen so etwas nicht von mir fordern, weil ich nicht zusätzlich belastet werden will.‹ Na ja, es stimmt zwar, dass ich nicht zusätzlich belastet werden möchte (Realitäts-Check), aber wieso bedeutet das, dass sie mich deswegen auch nicht dazu auffordern dürfen (Logik-Check)? Die verfolgen ihre Ziele, ich meine. Besser, ich prüfe noch, was wirklich meinen langfristigen Zielen dient (Ziel-Check). Vertraglich gesehen dürfen die das fordern (Realitäts-Check). Wenn ich mich weigere, wird das vermutlich negative Konsequenzen für mich haben. Wahrscheinlich werden sie mich nach der Probezeit nicht übernehmen und ich muss schon wieder etwas Neues suchen. Und bei der nächsten Stelle wird es auch so sein. Dadurch wäre also nichts gewonnen (Ziel-Check). Wenn ich in den Urlaub gehe, möchte ich auch nicht, dass die Kolleginnen alles liegen lassen und ich meinen Schreibtisch überquellen sehe, wenn ich zurückkomme (Moral-Check). Jetzt erwartet die das auch von mir. Das ist mir zwar lästig, aber ich finde das inhaltlich legitim. Unterm Strich fahre ich besser damit, wenn ich das tue. Es ist das kleinere Übel (Lebenszufriedenheits-Check), als wieder aufwändig nach etwas suchen zu müssen, was es vermutlich woanders auch nicht gibt. Also: Die dürfen das von mir erwarten.

Jetzt zu Satz drei: ›Ich werde dafür auch nicht extra bezahlt‹ … Realitäts-Check: Ja, das stimmt, dafür werde ich nicht zusätzlich bezahlt.

Jetzt prüfe ich noch den letzten Satz: ›Ich will gerecht behandelt werden!‹ … Na ja, in diesem Fall wünschte ich mir das schon – was die Bezahlung angeht (Realitäts-Check). Aber wenn ich das für ungerecht halte, wieso habe ich so etwas denn im Vertrag unterschrieben (Ziel-Check)? Damals war mir die Stelle wichtiger als meine Forderung nach *gerechter* zusätzlicher Bezahlung. Sehe ich das heute anders (Ziel-Check)? … Nein, das habe ich ja schon bei der Prüfung meiner persönlicher Sichtweise herausgefunden:

Unterm Strich fahre ich besser damit, wenn ich das akzeptiere. Es ist das kleinere Übel (Lebenszufriedenheits-Check), als wieder aufwändig nach etwas suchen zu müssen, was es vermutlich woanders auch nicht gibt.

Andererseits habe ich ja auch schon die Hilfe meiner Kolleginnen angenommen, als ich krank oder im Urlaub war. Da wäre es ja gerecht, das jetzt auch für sie zu machen (Logik- und Moral-Check). Aber will ich denn wirklich *immer* gerecht behandelt werden (Realitäts-Check)? Hab ich nicht schon oft genug Leute getroffen, mit denen ich auf gar keinen Fall hätte tauschen mögen? Und von dem, was die erleiden müssen und ich zum Glück nicht, will ich nun meinen *gerechten* Anteil abhaben? Wohl kaum. Wenn ich ehrlich bin, fordere ich immer nur dann nach Gerechtigkeit, wenn ich einen Vorteil davon hätte. Und wenn ich es genau betrachte: Wenn ich dann tatsächlich bekäme, was ich fordere, wäre das total ungerecht (Logik-Check), denn was ich da fordere, ist nicht wirklich *Gerechtigkeit*, sondern einfach nur der Anspruch, ausschließlich an allen Vorteilen teilzuhaben.«

Prüfen der *Schlussfolgerungen und vermuteten persönlichen Konsequenzen*. »Prüfe ich mal den ersten Satz meiner *Schlussfolgerungen und vermuteten persönlichen Konsequenzen*: ›Die sollen mich gefälligst nicht mit weiterer Arbeit belasten!‹ Was ich da fordere ist, dass die sich gefälligst nach meinen statt nach ihren eigenen Zielen verhalten sollen (Realitäts-Check). Wenn die das täten, wäre das nicht nur ziemlich unsinnig für ihre Zielsetzungen (Ziel-Check). Ich selbst würde es an ihrer Stelle auch nicht tun. Deswegen sollte ich so etwas nicht von anderen fordern (Moral-Check).

Nun zum zweiten Satz: ›Das ist ungerecht!‹ … Selbst wenn das stimmt (Realitäts-Check), wo ist das Problem? Nach dem, was ich bei der Prüfung meiner *persönlichen Sichtweise* herausgefunden habe, will ich doch selbst auch gar nicht immer Gerechtigkeit. Ich sollte aufhören, das nur dann zu fordern, wenn es *mir* nützt, denn das wäre auch total ungerecht (Moral-Check).«

Prüfen der *Bewertung*. »So, was hat das also für mich zu bedeuten, dass die Kollegin mir das sagt? Wie finde ich das unter Berücksichtigung meiner Ziele? … Nun, nachdem was ich bei der Prüfung von B^{Sicht} und B^{Kons} herausgefunden habe, ist es nur normal für sie, mir das zu sagen (Ziel-Check). Es ist auch keine Sauerei, dass sie das tun, also ihre eigenen Ziele verfolgen, ich tue das ja auch (Moral-Check). Es wäre allenfalls *lästig* oder *schade*, wenn deren Ziele nicht mit meinen Idealzielen übereinstimmen … In diesem Fall will ich es einfach nur lästig finden. Es ist okay, aber die Auswirkungen sind lästig.«

Das hier von Frau Hauptmann geprüfte Gerechtigkeitskonzept ist typisch für die »absoluten Forderer und Wutbrummer«. In Abschnitt 9.2.10, wenn wir uns mit den Stolpersteinen auf unserem Veränderungsweg beschäftigen, setzen wir uns deswegen noch ausführlicher mit dem Gerechtigkeitsbegriff auseinander.

Fallbeispiel: Frau Prokrastl prüft ihr GFT-Konzept

Frau Prokrastl findet es nicht nur blöd von sich, dass sie wegen ihres Vermeidungsverhaltens überhaupt nicht von der Stelle kommt, sondern auch, dass sie die Zeit, in der sie vermeidet und Kaffee trinkt, dann noch nicht einmal genießen kann. Nun will sie endlich wissen, was an ihrem Denken so unangemessen ist. Sie prüft deswegen jetzt ihr GFT-Konzept anhand des zuvor aufgestellten Beispiels:

Situation A:	Mittwoch, 15:20 Uhr, ich sitze in der Küche und schaue auf meinen leeren Kaffeebecher.
Persönliche Sichtweise B^{Sicht}:	»Das ist jetzt schon meine dritte Kaffeepause und ich habe immer noch nicht mit der Steuererklärung angefangen. Ich kann mich einfach nicht dazu aufraffen! Aber so komme ich auch nicht von der Stelle. Menschen, die nicht von der Stelle kommen, sind lahme Enten. Ich will keine lahme Ente sein und will so etwas besser machen können. Ich will konzentriert und erfolgreich arbeiten können.«
Schlussfolgerungen und vermutete persönliche Konsequenzen B^{Kons}:	»Ich bin wirklich eine lahme Ente. Ich sollte mich besser im Griff haben und konzentrierter arbeiten können.«
Bewertung B^{Bew}:	Blöd von mir.
Gefühlsreaktion C^{Gef}:	Unzufriedenheit (Ärger 4), körperliche Begleitreaktion: innere Anspannung
Verhaltensreaktion C^{Verh}:	Ich schenke mir noch einen

Kaffee ein und löse das Kreuzworträtsel in der Zeitung.

Prüfen der *persönlichen Sichtweise*. »Schau ich mir doch zunächst meinen ersten Satz an: ›Das ist jetzt schon meine dritte Kaffeepause und ich habe immer noch nicht mit der Steuererklärung angefangen.‹ … Hm, das stimmt (Realitäts-Check). Die nächsten beiden Sätze prüfe ich zusammen: ›Ich kann mich einfach nicht dazu aufraffen! Aber so komme ich auch nicht von der Stelle.‹ Der letzte Teil stimmt: *So* komme ich nicht von der Stelle oder zumindest nicht meinem Ziel näher (Realitäts-Check). Auch der erste Teil stimmt … oder doch nicht ganz … denn *können* täte ich es vielleicht schon, aber ich war bisher nicht dazu bereit. Es war mir zu lästig, mich darauf zu konzentrieren und damit anzufangen.

Jetzt zu: ›Menschen, die nicht von der Stelle kommen, sind lahme Enten‹ … Na ja, das ist dann doch wohl etwas zu pauschal ausgedrückt (Realitäts-Check). Man *ist* ja nicht gleich durchweg etwas, nur weil man sich ab und zu so verhält. Ich *bin* ja auch keine Busfahrerin, nur weil ich da manchmal einsteige … (Logik-Check). Viele Dinge vermeide ich ja auch gar nicht (Realitäts-Check). Nee, so ist mir das zu pauschal. Richtiger wäre: ›Ich bin gerade mal wieder dabei, mich wie eine lahme Ente zu verhalten.‹

Nun der nächste Satz: ›Ich will keine lahme Ente sein und will so etwas besser machen können‹ … Tja, das ist wohl reines Wunschdenken … und es ist ein Könnerziel (Ziel-Check). Ein sinnvolles Ziel könnte allerdings lauten: ›Ich will das ab sofort besser machen.‹

Auch der letzte Satz ›Ich will konzentriert und erfolgreich arbeiten können‹ ist als Könnerziel formuliert (Ziel-Check). Darauf werde ich wohl lange warten müssen, aber es ist ja keine notwendige Voraussetzung, um mit der Arbeit zu beginnen. Man kann ja auch unkonzentriert und weniger erfolgreich arbeiten (Realitäts-Check). Und das wäre in meinem Fall sicherlich besser, als gar nichts zu tun (Ziel-Check). Und wenn's mir irgendwann besser damit gehen soll, werde ich jetzt damit anfangen müssen (Lebenszufriedenheits-Check).«

Prüfen der *Schlussfolgerungen und vermuteten persönlichen Konsequenzen*. »Nach dem, was ich eben bei meiner persönlichen Sichtweise geändert habe, kann ich meine Schlussfolgerung, dass ›ich auch wirklich eine lahme Ente bin‹, so nicht mehr stehen lassen (Logik-Check). Aber in diesem Moment verhalte ich mich wie eine.

Auch die Schlussfolgerung, dass ›ich mich besser im Griff haben und konzentrierter arbeiten können sollte‹ ist so nicht mehr haltbar (Logik-Check). Aber wenn ich vorankommen und den

Abgabetermin einhalten will, sollte ich jetzt anfangen.«
Prüfen der *Bewertung*. »Das finde ich blöd an mir.‹ … Jetzt muss ich erst einmal schauen, worauf sich das beziehen soll, denn ich fand ja so einiges blöd. … Hier beziehe ich mich ja darauf, dass ich eine lahme Ente bin und mich besser im Griff haben und konzentrierter arbeiten können sollte. Das habe ich ja inzwischen verbessert. Aber ich finde es auch blöd von mir, dass ich mich wieder so lahm und vermeidend verhalte. Blöd finde ich weiterhin auch, dass ich mich mit so einem Mist auseinandersetzen muss, wenn ich keine negativen Konsequenzen erleiden will. Ich lasse meine Bewertung so stehen, ergänze sie nur leicht: ›Blöd an mir und für mich.«

Fallbeispiel: Herr Zauder prüft sein GFT-Konzept

Herr Zauder möchte nun endlich wissen, was an seinem GFT-Konzept unangemessen ist. Dazu schnappt er sich das Blatt, auf das er sein »von unten« erarbeitetes ABC-Modell geschrieben hat. Bevor er seine einzelnen Gedanken prüft, liest er sich zunächst nochmals sein ABC-Modell durch:

Situation A:	Der Verkäufer fragt: »Na, soll's das Modell sein?«
Persönliche Sichtweise B^{Sicht}:	»Bei allen anderen muss man auf irgendetwas verzichten. Ich will nicht verzichten, ich will das Beste. Wenn ich nicht das Beste habe, kann ich in diesem Gerät immer nur den Makel sehen. Und im Internet gibt es dieses Gerät vielleicht auch noch etwas günstiger.«
Schlussfolgerungen und vermutete persönliche Konsequenzen B^{Kons}:	»Wenn ich mich jetzt falsch entscheide, werde ich das ewig bereuen. Ich hätte dann keine Freude mehr an diesem Gerät.«
Bewertung B^{Bew}:	»Das wäre furchtbar.«
Gefühlsreaktion C^{Gef}:	Angst (7) mit innerer Unruhe, Herzrasen und Schweißausbruch.
Verhaltensreaktion C^{Verh}:	Ich antworte »Nee, heute nicht«, und laufe aus dem Laden.

Verfolgen wir nun, wie Herr Zauder seine Denkmuster prüft:
Prüfen der *persönlichen Sichtweise*. »So, der erste Satz meiner *persönlichen Sichtweise* lautet: ›Man kann nur mit der optimalen Lösung zufrieden sein.‹ Realitäts-Check: ›Wie realistisch ist das?‹ … Das ist Quatsch. Ich kenne unendlich viele, die auch mit weniger zufrieden sind. Also schreibe ich statt *wir* besser *ich* … Aber selbst dann … ich war doch schon öfter in meinem Leben zufrieden, zum Beispiel auch, wenn ich mal wieder erfolgreich vermieden habe, und das waren – im Nachhinein betrachtet – alles andere als optimale Situationen.

Nun zum zweiten Satz: ›Ich will nicht verzichten, ich will das Beste.‹ Ja, das stimmt. Das will ich. Aber realistisch ist das nicht (Realitäts-Check), denn ich muss immer verzichten, selbst wenn ich die optimale Alternative erwischt habe, muss ich immer noch auf die Vorteile der anderen verzichten. Und was das Beste ist, weiß ich doch sowieso nicht. Das stellt sich doch allenfalls im Nachhinein heraus.

Jetzt zu: ›Wenn ich nicht das Beste habe, kann ich in diesem Gerät immer nur den Makel sehen‹ … Hm, logisch ist das nicht (Logik-Check: ›Wie sinnvoll ist das? *Muss* das so sein?‹), denn man könnte auch das andere sehen, das, was ich positiv finde. Aus welchem Grund wäre es denn sinnvoll (Ziel-Check), dass ich mich dann ausschließlich auf das Negative konzentriere? … Dazu fällt mir nicht ein überzeugender Grund ein. Besser ich mache hier auch noch den Lebenszufriedenheits-Check: ›Geht es mir langfristig gut damit?‹ Nein, im Gegenteil, ich bin dann nur unzufrieden und kann dann nicht einmal mehr die für mich positiven Aspekte genießen.

Jetzt der letzte Satz: ›Und im Internet gibt es dieses Gerät vielleicht auch noch etwas günstiger‹ … Ja, das kann natürlich sein. Aber war es denn wirklich das, worauf es mir ankam (Realitäts-Check)? Nein, auch das ist Blödsinn, denn ich habe zuhause ja noch nicht einmal im Internet nachgeschaut. Das war nur ein Scheinargument, um mich jetzt nicht entscheiden zu müssen. Wenn ich das Gerät haben wollte und hier wirklich nur den Preis hätte checken wollen, wäre ich nicht so ängstlich gewesen (Logik-Check). Ich hätt's getan und fertig. Ich hätte es dann hier oder da gekauft, da wäre kein Grund zur Aufregung … Und nächste Woche gibt's das Gerät sicherlich ohnehin wieder irgendwo günstiger. Vielleicht gibt's dann aber auch schon wieder neue, bessere Modelle. Auf diese Weise komme ich nicht weiter (Ziel-Check), ich kann das immer nur für den Moment entscheiden.«
Prüfen der *Schlussfolgerungen und vermuteten persönlichen Konsequenzen*. »Jetzt zu meinen *Schlussfolgerungen und vermuteten persönlichen Konsequenzen*: »Wenn ich mich jetzt falsch entscheide,

werde ich das ewig bereuen.« … Das ist dann doch wohl ziemlich übertrieben. Ich habe mich schon so oft falsch entschieden und das meiste erinnere ich heute gar nicht mehr (Realitäts-Check). Zudem weiß ich ja noch nicht einmal, woran ich hier festmachen könnte, wann es *falsch* ist (Ziel-Check). Es gäbe auch keinen Grund, so etwas zu bereuen (Ziel-Check), denn dadurch wird es ja nicht besser. Ich wäre vielleicht im ersten Moment enttäuscht, aber da ich hier nichts verbockt habe, was zu diesem Zeitpunkt in meiner Macht gewesen wäre, um *besser* zu entscheiden, gibt es auch keinen Anlass, etwas zu *bereuen* (Moral-Check).

Prüfen der *Bewertung*. »Hier prüfe ich ja, was das für mich bedeuten soll, also: ›Wie finde ich das unter Berücksichtigung meiner Ziele?‹ … Hm, ›Das wäre furchtbar‹ klingt da schon ziemlich übertrieben. Das wäre allenfalls *lästig* oder *schade* … Ich glaube, sinnvoll wäre es, es dann einfach nur *schade* zu finden. Mit ›furchtbar‹ gebe ich dem eine viel zu große Bedeutung (Ziel-Check).

6.3 Und jetzt Sie: Übungsaufgaben

Bitte beantworten Sie die nachstehenden Fragen schriftlich.

Aufgabe 56. Wie lauten die Kriterien für angemessenes Denken?

Aufgabe 57. Was ist Voraussetzung dafür, um eigene Konzepte und Handlungsweisen auf Angemessenheit prüfen zu können? Weshalb ist das so?

Aufgabe 58. Beschreiben Sie fünf Möglichkeiten zur Prüfung von Denkmustern. Was prüfen die einzelnen Checks?

Aufgabe 59. Wozu macht man einen »Realitäts-Check«? Was wird geprüft? Welche Kontrollfragen können wir verwenden?

Aufgabe 60. Wozu macht man einen »Logik-Check«? Was wird geprüft? Welche Kontrollfragen können wir verwenden?

Aufgabe 61. Wozu macht man einen »Moral-Check«? Was wird geprüft? Welche Kontrollfragen können wir verwenden?

Aufgabe 62. Wozu macht man einen »Ziel-Check«? Was wird geprüft? Welche Kontrollfragen können wir verwenden?

Aufgabe 63. Wozu macht man einen »Lebenszufriedenheits-Check«? Was wird geprüft? Welche Kontrollfragen können wir verwenden?

Aufgabe 64. Wie funktioniert der »Innere Logik-Check« von Denkmustern? Beschreiben Sie den Ablauf und geben Sie ein Beispiel.

Aufgabe 65. Erarbeiten Sie nun die für Ihre Problematik wichtigen Kontrollfragen für die Überprüfung Ihrer

- persönlichen Sichtweise,
- Schlussfolgerungen und vermuteten persönlichen Konsequenzen,
- Bewertungen

und lernen Sie diese auswendig, damit Sie sie künftig jederzeit parat haben, wenn Sie in Ihrem Veränderungsprozess oder im Alltag Denkmuster auf Angemessenheit prüfen wollen.

Aufgabe 66. Prüfen Sie nun die zuvor in Ihren ABCs aufgeschriebenen GFT-Konzepte auf Angemessenheit. Benutzen Sie dazu die sechs

Prüfmöglichkeiten und die zuvor von Ihnen notierten, für Ihre Problematik wichtigen typischen Prüffragen.

7 GFT-Konzepte durch gesunde Konzepte ersetzen

7.1 Das Ziel: weniger langfristig negative Auswirkungen

Menschen mit GFT leiden nicht unter den kurzfristigen Konsequenzen ihres Vermeidungsverhaltens, sondern unter den langfristigen. Wenn es nun daran geht, unsere unangemessenen Konzepte durch taugliche zu ersetzen, wollen wir uns deshalb zunächst nochmals deutlich machen, dass es dabei nicht um die *momentan* günstigste Lösung, die *momentan* erträglichste, bequemste oder schönste Variante gehen soll. *Das* hatten wir ja schon in unserem alten GFT-Konzept als Maxime vor uns her getragen.

Hier suchen wir jetzt nach einem alternativen Konzept, das zu *langfristiger* Maximierung unserer Lebensqualität und unseres Wohlbefindens führt und das die langfristig negativen Konsequenzen unseres alten Konzepts vermeidet – auch wenn das kurzfristig bedeutet, dafür etwas Lästiges, Unbequemes tun zu müssen.

7.1.1 Veränderungsziele erstellen

Zu diesem Zweck werden wir uns nun damit befassen, wie wir eigene unangemessene GFT-Konzepte durch neue »gesunde« ersetzen können. Unter »gesund« wollen wir solche Denkweisen verstehen, die den bereits betrachteten Gütekriterien für angemessenes Denken entsprechen (s. Kap. 6) und die die unnötigen langfristig negativen Konsequenzen unserer GFT-Denk- und Verhaltensweisen vermeiden.

Dazu werden wir uns sowohl emotionale Ziele als auch Verhaltensziele setzen, denn unsere langfristig negativen Konsequenzen müssen wir ja auch auf beiden Ebenen ausbaden: auf der emotionalen Ebene all die negativen Effekte, die unser GFT-Denken dort anrichtet und auf der Verhaltensebene zusätzlich all die Konsequenzen, die wir uns mit unserem Vermeidungsverhalten eingebrockt haben (zur Wiederholung dieser Auswirkungen s. Abschn. 3.1).

Im ABC-Modell haben wir ja unsere tatsächlichen Reaktionen (C) auf eine konkrete Situation in die Konsequenzen auf der Gefühlsebene

(C^{Gef}) und auf der Verhaltensebene (C^{Verh}) unterschieden. Ebenso erstellen wir nun für unsere typischen Problemsituationen auch beides: sowohl ein Zielgefühl (Z^{Gef}) als auch ein Zielverhalten (Z^{Verh}). Inhaltlich bedeuten beide folgendes:

- **Das Zielgefühl** beschreibt unsere emotionale Reaktion, die wir künftig in einer Situation wie in A beschrieben unter Berücksichtigung unserer persönlichen Normen und langfristigen Ziele für angemessen halten.
- **Das Zielverhalten** beschreibt, wie wir uns künftig in einer Situation wie in A beschrieben unter Berücksichtigung unserer persönlichen Normen und langfristigen Ziele verhalten wollen.

Zielgefühl:	Welche Gefühlsreaktion halte ich in der Situation A unter Berücksichtigung meiner Normen und Oberziele für angemessen?
Zielverhalten:	Welche Verhaltensreaktion halte ich in der Situation A unter Berücksichtigung meiner Normen und Oberziele für angemessen?

7.1.2 Veränderungsziele auf Angemessenheit prüfen

Da unsere Ziele ja als Maßstab dafür dienen, unsere Normen und Konzepte auf Angemessenheit zu prüfen, werden wir zunächst sicherstellen müssen, dass diese Ziele nicht selbst untauglich oder unangemessen sind. Denn was wir anhand eines unangemessenen Maßstabs entscheiden, kann uns natürlich unversehens in neue emotionale Turbulenzen stürzen anstatt uns die gesuchten sinnvollen Alternativen zu liefern.

Bevor wir etwas »messen«, prüfen wir also zunächst, ob der Maßstab auch dazu taugt, d. h. wir achten darauf, dass unsere Ziele selbst angemessen und an unseren Oberzielen ausgerichtet sind.

Wir hatten ja bereits in Kapitel 4.5 betrachtet, welche Qualitätskriterien sinnvolle Ziele erfüllen müssen. Halten wir hier nochmals fest, dass Zielsetzungen immer dann unangemessen oder unsinnig sind, wenn sie

- *Könnerziele* oder *Wunschziele* beschreiben,
- nicht aus eigener Kraft erreicht werden können und utopisch sind oder
- widersprüchlich sind.

Um nicht selbst auch in eine dieser Ziel-Fallen zu tappen, betrachten

wir die Fehlermöglichkeiten lieber noch etwas genauer.

Lern- und Könnerziele. *Lernziele* geben an, was wir durch wiederholtes Training erlernen möchten. *Könnerziele* dagegen beschreiben, was wir erreichen möchten, ohne es lernen und ohne den dafür nötigen Aufwand investieren zu müssen. Wir hatten ja schon festgestellt, dass Menschen mit GFT besonders gerne Könnerziele aufstellen, weil sie ihnen ermöglichen, ohne lästigen Aufwand passiv auf das Eintreten dieser Zielvorstellungen zu warten.

Hier einige Beispiele für Könner- oder Wunschziele:

- »Ich möchte tanzen *können*!« – (Von Lernen war nicht die Rede!)
- »Ich möchte auch so erfolgreich sein wie du!« – (Aber bitte ohne diesen lästigen Aufwand.)
- »Ich möchte auch Smalltalk beherrschen!« – (Aber bitte ohne das peinliche Üben.)

Damit wir selbst nicht solche unsinnigen Wunschziele aufstellen, werden wir bei unserer Zielformulierung stets darauf achten, dass wir unsere geplanten Veränderungen als Lern- und *Aktivitätsziele* formulieren, um nicht nur darauf zu warten, dass sie irgendwann von selbst eintreten. Denn Wunschdenker warten passiv darauf, dass ihre Ziele eintreten und hadern andernfalls mit dem Schicksal oder der Umwelt.

Aktivitätsziele beschreiben nicht nur, was wir erreichen möchten, sondern auch, was genau wir dafür mit welchem (z. B. wöchentlichen) Zeitaufwand tun wollen.

Zielerreichbarkeit. In unsere Zielsetzungen gehören nur Veränderungen, die wir aus eigener Kraft, ohne das Zutun anderer, umsetzen und erreichen können.

Was wir lernen können, um unsere emotionalen Ziele aus eigener Kraft zu erreichen, haben wir ja bereits in dem ABC-Modell in Abschnitt 5.2.1 betrachtet. Aber auch Verhaltensziele sollen selbst erreichbar sein. Bevor wir aktiv werden, prüfen wir daher zunächst, ob wir unsere Vorhaben überhaupt aus eigener Kraft erreichen können. Falls das so ist, überlegen wir als nächstes, welchen Aufwand dieses Veränderungsziel erfordert und dann, ob es uns diesen Aufwand wert ist.

- Wenn »ja«, erstellen wir uns hierzu ein Veränderungsprogramm, in dem wir genau festlegen, welches Ziel wir in welcher Zeit erreichen wollen. Dazu legen wir realistische (!) Etappen- und Tagesziele fest.
- Wenn »nein«, halten wir uns vor stets vor Augen, dass es so ist, wie es ist, weil wir es eigenverantwortlich so entschieden haben. Dann gibt es keinen Grund, zu klagen.

Wenn wir allerdings keinen Einfluss darauf haben, dann ist es wie es ist: unveränderbar. Wir lernen dann, mit diesem Schicksal zu leben,

ohne weiter darüber zu jammern.

»Kann ich das aus eigener Kraft erreichen?«		
»Nein«	»Ja«	
Darauf habe ich keinen Einfluss. Es ist, wie es ist.	»Bin ich bereit, das zu tun, was ich dafür tun muss?«	
	»Nein«	»Ja«
	Ich akzeptiere, dass es bleibt, wie es ist.	Ich erstelle meinen Zielplan und beginne damit.

Hier einige Beispiele für Ziele, die nicht aus eigener Kraft erreichbar sind:

- »Ich werde 100 Jahre alt«,
- »Ich spreche jetzt die junge Frau dort am Tisch an und unterhalte mich nett mit ihr.«
- »Ich knacke diese Woche den Jackpot.«

Solche Ziele liegen nicht in unserer Entscheidungs- und Handlungsmacht. Das gilt auch für alle anderen erhofften, befürchteten oder vermuteten Reaktionen anderer Menschen.

Häufig sind GFT-Konzepte für unerreichbare, utopische Ziele verantwortlich, denn solche Ziele haben ja den »Vorteil«, dass jeder versteht, wenn wir damit gar nicht erst anfangen. Menschen mit GFT wissen so einen »Symptomgewinn« durchaus zu schätzen.

Widersprüchliche Ziele. Wer gleichzeitig widersprüchliche Ziele verfolgt, verhält sich selbstschädigend, denn je erfolgreicher wir bei einem Ziel sind, umso mehr schädigen wir gleichzeitig ein anderes.

Beispiele für widersprüchliche Ziele sind:

- »Ich möchte in einer vertrauensvollen, fürsorglichen Beziehung leben und ich möchte immer völlig frei entscheiden und tun und lassen, was ich will.«
- »Ich möchte noch ein Stück Sahnetorte« beim Oberziel »Ich möchte abnehmen«.
- »Ich möchte morgen die Prüfung möglichst gut bestehen.« Und: »Heute Abend feiert mein Kumpel Hochzeit. Da will ich unbedingt bis zum Ende der Feier dabei sein.«

Bei widersprüchlichen Zielen brauchen wir eine Rangreihe, die uns angibt, wie wichtig wir unsere einzelnen Ziele finden. Falls sich einige unserer Ziele einmal nicht gleichzeitig verfolgen lassen, weil sie sich gegenseitig widersprechen, entscheiden wir uns dafür, das wichtigere

weiter zu verfolgen und das weniger wichtige aufzugeben.

7.1.3 Beispiele für das Aufstellen und Prüfen von Veränderungszielen

Veränderungsziele aufstellen
Betrachten wir nun an den zuvor behandelten Beispielen, wie man Änderungsziele aufstellen und formulieren kann. Dabei gilt es ja, die Antworten auf folgende Fragen zu finden:

Zielgefühl:	Welche Gefühlsreaktion halte ich in der Situation A unter Berücksichtigung meiner Normen und Oberziele für angemessen?
Zielverhalten:	Welche Verhaltensreaktion halte ich in der Situation A unter Berücksichtigung meiner Normen und Oberziele für angemessen?

Fallbeispiel: Frau Hauptmann erstellt ihr Veränderungsziel

Frau Hauptmann hat sich folgende Ziele für die Situation A gesetzt, als ihre Kollegin sagt: »Guten Morgen. Du, ich geh' ja morgen für zwei Wochen in den Urlaub. Der Chef meint, dass du in der Zeit einige meiner Klientenakten betreuen sollst. Kann ich dich da kurz einweisen?«:

Zielgefühl:	Gelassenheit
Zielverhalten:	Ich antworte: »Lass mich bloß damit in Ruhe.«

Fallbeispiel: Frau Prokrastl erstellt ihr Veränderungsziel

Frau Prokrastl möchte in der Situation »Ich sitze in der Küche und schaue auf meinen leeren Kaffeebecher« künftig so reagieren:

Zielgefühl:	Unzufriedenheit
Zielverhalten:	Ich mache schnell die Steuererklärung fertig.

Fallbeispiel: Herr Zauder erstellt sein Veränderungsziel

Herr Zauder hat sich für seine typische Problemsituation *Der Verkäufer fragt: »Na, soll's das Modell sein*?« folgende alternative Reaktionen vorgenommen:

Zielgefühl:	Ärger (5)
Zielverhalten:	Ich sage: »Nun drängeln Sie nicht so.«

Ja, … äh … gut, dass Sie das auch gemerkt haben: Hier stimmt etwas nicht. Besser, wir prüfen, ob das wirklich angemessene Ziele sind, die auf die langfristigen Ziele der einzelnen Personen ausgerichtet sind, bevor jemand in die falsche Richtung marschiert.

Veränderungsziele prüfen

Prüfen wir jetzt, ob Frau Hauptmann, Frau Prokrastl oder Herr Zauder gegen eine oder mehrere der oben aufgeführten Regeln für sinnvolle Ziele verstoßen haben.

Fallbeispiel: Frau Hauptmann prüft ihr Veränderungsziel

Frau Hauptmann schaut auf ihre Veränderungsziele und beginnt, sie auf Angemessenheit zu prüfen. Sie denkt: »Als Zielgefühl habe ich *Gelassenheit* geschrieben. Aber soll mir das denn wirklich egal sein, dass ich nun auch noch einen Teil *ihrer* Klienten mitbetreuen soll? (Frau Hauptmann prüft hier mithilfe der Bewertungs-Gefühl-Logik.) Nein, das ist mir nicht egal, selbst wenn ich zugestimmt habe, auch so etwas zu machen. Ich hätte es lieber anders und finde es schade, dass es nun so kommt … Genau: schade. Dazu passt das Gefühl *Trauer*. (Frau Hauptmann nutzt erneut die Bewertungs-Gefühl-Logik.) Mein Zielgefühl soll *Bedauern* sein, Trauer in der Stärke 1.

Jetzt mein Zielverhalten: Tja, das passt ja nun überhaupt nicht. Zum einen hatte ich mir ja vorgenommen, mich kollegialer zu verhalten, um nicht gleich wieder Außenseiterin zu sein und gemobbt zu werden. Zum anderen wäre es blöd, mir nicht zeigen zu lassen, um wen es geht und wo und wie sie ihre Unterlagen abgelegt hat. Damit schade ich mir nur selbst (Ziel-Check). Dass ich

sie nicht gern vertrete, muss ich ja nicht unbedingt ausdrücken. Vermutlich kann sie sich das denken, denn wer tut so etwas schon gerne? Ich will lernen, verbindlich zu bleiben. Und sie soll mir so viel zeigen wie nötig, damit ich möglichst wenig Aufwand damit habe (Ziel-Check).«

Frau Hauptmann ändert ihre Ziele daher wie folgt:

Zielgefühl^{neu}:	Bedauern (Trauer 1)
Zielverhalten^{neu}:	Ich antworte: »Wie schön für dich! Ja, eine kurze Einweisung wäre sicherlich hilfreich. Hast du alles chronologisch abgelegt?«

Fallbeispiel: Frau Prokrastl prüft ihr Veränderungsziel

Frau Prokrastl schaut auf ihre Ziele und denkt: »Unzufrieden war ich ja auch schon vorher, aber der Grund hat sich ja jetzt geändert. Vorher war ich ziemlich unzufrieden mit mir, *weil ich so eine lahme Ente bin, mich nicht im Griff habe und nicht konzentriert arbeiten kann*. Jetzt möchte ich *leicht* unzufrieden damit sein, weil ich mich wieder so lahm und vermeidend verhalte. Blöd finde ich auch weiterhin, dass ich mich mit so einem Mist auseinandersetzen muss, um keine negativen Konsequenzen zu erleiden.

Mein Zielverhalten ist ja wohl etwas zu optimistisch geraten. Da habe ich wohl wieder Wunschdenken betrieben. Keine Ahnung, ob ich es schaffe, die Steuererklärung schnell fertig zu bekommen. Das weiß ich doch erst im Nachhinein. Jetzt kann ich allenfalls eines tun: damit anfangen. Egal wie konzentriert, schnell oder erfolgreich ich es dann schaffe.«

Zielgefühl^{neu}:	Unzufriedenheit (Ärger 2)
Zielverhalten^{neu}:	Ich setze mich an den Schreibtisch und beginne mit der Steuererklärung.

Fallbeispiel: Herr Zauder prüft sein Veränderungsziel

Herr Zauder betrachtet seine Veränderungsziele und denkt: »Prüf' ich erst einmal das Zielgefühl: Hm, wieso sollte ich mich eigentlich ärgern? Wenn ich ehrlich bin, hat dass wohl eher mit meiner Angst zu tun: Ich gebe dem Verkäufer die Schuld, dass ich jetzt wieder mal so ängstlich reagiere. Das ist natürlich doppelter Unsinn: Einmal, weil der ja nun wirklich nichts dafür kann, dass ich so denke, wie ich denke, und dann auch noch, weil sich der Ärger gar nicht auf den Zeitpunkt A bezieht, sondern auf den, der kurz danach kommt, nämlich als ich mich bereits ängstige. Mal sehen: Ist das, was in A geschieht, gut, egal oder schlecht für meine Ziele? … Hm, dass er mich fragt, ist weder gut noch schlecht. Das kann mir egal sein. Aber gut finde ich, dass ich ein Gerät gefunden habe, dass meinen Vorstellungen entspricht. Damit kann ich doch zufrieden sein!

Jetzt prüf' ich noch mein Zielverhalten: Na ja, nach dem, was ich eben beim Zielgefühl herausgefunden habe, ist das wohl nicht angemessen. Er bedrängt mich doch gar nicht. Das einzige, was ich noch nicht weiß ist, ob es das Gerät woanders günstiger gibt. Das werde ich prüfen. Das kann ich ihm auch sagen. Ich kann ihm auch anbieten, es hier zu kaufen, wenn er mir garantiert, dass es nicht woanders günstiger ist.«

Das Ergebnis von Herrn Zauders Zielprüfungen lautet:

Zielgefühl$_{neu}$:	Zufriedenheit (Freude 3)
Zielverhalten$_{neu}$:	Ich sage: »Das Gerät passt für mich. Ich möchte nur noch checken, ob dieser Preis günstig ist. Oder geben Sie mir eine Niedrigpreis-Garantie?«

7.2 Angemessene Konzepte zur langfristigen Maximierung der Lebensqualität erstellen

7.2.1 Neue Konzepte erstellen

Wir haben bisher unsere GFT-Konzepte aufgeschrieben, sie auf Angemessenheit geprüft und dabei herausgefunden, weshalb sie uns daran hindern, uns so zu fühlen und uns so zu verhalten, wie wir es selbst für angemessen halten.

Im nächsten Schritt geht es nun darum, für diese unangemessenen Denkweisen sinnvolle Alternativen zu erarbeiten. Dazu nutzen wir die Erkenntnisse, die wir aus der Prüfung unseres alten Konzepts gewonnen haben. Dabei gibt es zwei Möglichkeiten:

- Entweder, das alte Konzept lässt sich so verbessern, dass es dadurch sinnvoll wird (z. B. indem Eintrittswahrscheinlichkeiten oder andere Übertreibungen und *Schlussfolgerungen* und *vermutete persönliche Konsequenzen* realistisch korrigiert werden),
- oder es ist nicht korrigierbar und ein alternatives Konzept muss völlig neu erarbeitet werden (z. B. wenn sich ein Ziel oder eine Schlussfolgerung als unsinnig herausstellt).

Das neue Konzept: B^{neu}. Um nicht jedes Mal unsere Konzepte ausführlich aufs Neue prüfen zu müssen, wenn wir künftig erneut in unsere typischen GFT-Denkmuster rutschen, fassen wir jetzt das Ergebnis unserer Konzeptprüfung in prägnanten, leicht zu behaltenden Merksätzen zusammen. Dieses neue Denkmuster (abgekürzt mit B^{neu}) soll uns zu Zielgefühl und Zielverhalten führen. Es ist die notwendige Voraussetzung dafür, dass wir künftig so reagieren, wie wir das in unseren Zielsetzungen festgelegt haben.

Irgendwann, wenn wir das lange genug geübt haben, werden wir dann auch unbewusst »automatisch« so reagieren. Aber bis dahin ist es leider ein weiter Weg. Was wir tun müssen, um ihn erfolgreich zu beschreiten, werden wir ausführlich im nächsten Kapitel betrachten. Aber zunächst werden wir nach dem Motto »Was nicht da ist, kann auch nicht wirken« unser neues Konzept so lange auswendig lernen, bis es uns mindestens ebenso geläufig und präsent ist wie unser altes. Nur dann haben wir es auch in unseren künftigen GFT-Situationen parat.

Betrachten wir nun, wie Frau Hauptmann, Frau Prokrastl und Herr Zauder ihre B^{neu} aufstellen.

Fallbeispiel: Frau Hauptmann erstellt ihr neues Konzept (B^{neu})

Damit sie es künftig besser zur Hand hat und auswendig lernen kann, notiert sich Frau Hauptmann das Ergebnis, das sie aus der Prüfung ihres alten Konzepts erarbeitet hat.
Korrigierte persönliche Sichtweise: »Das bedeutet vermutlich vorübergehend mehr Arbeit für mich, aber ich habe dem ursprünglich zugestimmt, deshalb können die das jetzt auch von mir erwarten. Wenn ich diesen Job behalten möchte, dient es meinen Zielen, wenn ich es tue. Weil ich mich kollegial verhalten will, um nicht wieder Außenseiterin zu sein, bleibe ich höflich.«
Korrigierte Schlussfolgerungen und vermutete persönliche Konsequenzen: »Es ist zwar sinnvoll, wird aber vermutlich lästig.«
Korrigierte Bewertung: »Schade.«

Fallbeispiel: Frau Prokrastl erstellt ihr neues Konzept (B^{neu})

Frau Prokrastl notiert das Ergebnis ihrer Konzeptprüfung so:
Korrigierte persönliche Sichtweise: »Ich vermeide mal wieder, weil ich keine Lust dazu habe und weil es mir schwerfällt, mich darauf zu konzentrieren. Wenn ich es nicht rechtzeitig erledige, hat das negative Konsequenzen für mich. Damit es mir langfristig besser geht, will ich künftig so etwas sofort erledigen.«
Korrigierte Schlussfolgerungen und vermutete persönliche Konsequenzen: »Ich sollte mich nicht vor Lästigem drücken, wenn ich sonst langfristig negative Konsequenzen einfahre.«
Korrigierte Bewertung: »Das finde ich blöd von mir.«

Fallbeispiel: Herr Zauder erstellt sein neues Konzept (B^{neu})

Auch Herr Zauder schreibt sich das Ergebnis seiner Konzeptprüfungen auf, damit er es danach auswendig lernen und üben kann.

Korrigierte persönliche Sichtweise: »Ob man mit etwas zufrieden ist, hängt nicht von einer ›optimalen Lösung‹ ab – die kennt man ja ohnehin erst im Nachhinein, wenn überhaupt – sondern davon, ob das, was man gemacht hat, den eigenen langfristigen Zielen dient.

Selbst wenn ich wüsste, was heute das *Beste* ist, kann es doch morgen bereits überholt sein. Ich will daher jetzt nur danach entscheiden, ob dieses Gerät für meine Ziele zweckdienlich ist, ob es von der Leistung, vom Preis und von der Optik her dem entspricht, was ich suche. Und das tut es.«

Korrigierte Schlussfolgerungen und vermutete persönliche Konsequenzen: »Ich habe für meine Ziele etwas Passendes gefunden.«

Korrigierte Bewertung: »Klasse.«

7.2.2 Neue Konzepte prüfen

Bevor wir nun mit unseren neuen Konzepten in die Welt gehen, testen wir lieber noch, ob sie auch tatsächlich etwas taugen, d. h., ob sie uns auch wirklich zu unseren Zielgefühlen und Zielverhaltensweisen führen. Zudem werden wir auch prüfen, ob dieses Konzept zur Verbesserung unserer langfristigen Lebenszufriedenheit taugt und die negativen Konsequenzen unseres alten Konzepts vermeidet.

Wie wir so etwas prüfen, zeigen uns nun beispielhaft Frau Hauptmann, Frau Prokrastl und Herr Zauder.

Fallbeispiel: Frau Hauptmann prüft ihr neues Konzept (B^{neu})

Frau Hauptmann prüft, ob sie mit ihrem neuen Konzept das erreicht, was sie möchte:

»Ich schau zuerst, was dieses Konzept an emotionalen Konsequenzen bewirkt. Wenn ich etwas *schade* finde, fühle ich mich traurig (Frau Hauptmann nutzt hier die Bewertungs-Gefühl-Logik), so etwa in der Stärke 1 bis 3. Ich wollte das ja *bedauern*. Das ist für mich stimmig.

Mein neues Konzept behindert mich auch nicht in meinem Zielverhalten. Ich will reagieren, indem ich antworte: *›Wie schön für dich! Ja, eine kurze Einweisung wäre sicherlich hilfreich. Hast du alles chronologisch abgelegt?‹* … Das Zielverhalten selbst finde ich auch schlüssig. Der erste Teil dient meinem Ziel, mich kollegial zu verhalten, der zweite, um den Aufwand, den ich nun zusätzlich betreiben muss, möglichst gering zu halten.«

Fallbeispiel: Frau Prokrastl prüft ihr neues Konzept (B^{neu})

»So mal sehen, ob ich mit meinem neuen Konzept mein Zielgefühl erreiche: Wenn ich etwas ›blöd von mir‹ finde, werde ich unzufrieden mit mir sein (Frau Prokrastl nutzt hier die Bewertungs-Gefühl-Logik). Das wollte ich ja auch, das passt also.

Jetzt prüfe ich noch, ob ich damit auch mein Zielverhalten erreichen kann: Ja, sowohl in meiner persönlichen Sichtweise als auch in den Schlussfolgerungen und vermuteten persönlichen Konsequenzen habe ich Vorsätze formuliert, die mein Zielverhalten unterstützen (Ziel-Check). Auch das passt, es kann alles so stehen bleiben.«

Fallbeispiel: Herr Zauder prüft sein neues Konzept (B^{neu})

Auch Herr Zauder prüft, ob ihn seine neue Denkweise zu seinem Zielgefühl führt und ob sie für sein Verhaltensziel hilfreich ist:

»Hm, mal sehen, ob ich mit diesem neuen Konzept mein Zielgefühl erreiche: Wenn ich etwas *klasse* finde, wie fühle ich mich da? Freude in mittlerer Stärke. Mein Zielgefühl ist Zufriedenheit. Das ist für mich Freude in der Stärke 4 bis 6, das passt.

Nun prüfe ich noch, ob es an dem neuen Konzept etwas gibt, was mein Zielverhalten behindern könnte. Mein Zielverhalten ist, dass ich sage: *›Das Gerät passt für mich. Ich möchte nur noch checken, ob dieser Preis günstig ist. Oder geben Sie mir eine Niedrigpreis-Garantie?‹* … Auch das passt. Das ist eine gute Lösung, damit kann ich künftig gut auskommen (Herr Zauder benutzt hier einen Ziel- und Lebenszufriedenheits-Check).

7.3 Und jetzt Sie: Übungsaufgaben

Bitte beantworten Sie nachstehende Fragen schriftlich.

Aufgabe 67. Wozu braucht man Veränderungsziele?

Aufgabe 68. Was bedeuten inhaltlich Z^{Gef} und Z^{Verh}? Mit welchen Fragen bestimmen wir ihren Inhalt?

Aufgabe 69. Bestimmen Sie nun Ihre Veränderungsziele für Ihre zuvor aufgestellten ABC-Modelle.

Aufgabe 70. Weshalb sollte man besser auch Veränderungsziele auf Angemessenheit prüfen? Worauf ist dabei zu achten und wie geht man dabei vor?

Aufgabe 71. Prüfen Sie nun bitte Ihre zuvor aufgestellten Veränderungsziele auf Angemessenheit.

Aufgabe 72. Wofür steht inhaltlich B^{neu} und wozu dient es? Wie geht man vor, wenn man es erstellen möchte?

Aufgabe 73. Bitte erstellen Sie nun Ihre eigenen B^{neu} für Ihre zuvor aufgestellten ABCZ-Modelle.

Aufgabe 74. Woraufhin sollten die B^{neu} geprüft werden? Wie geht man dabei vor?

Aufgabe 75. Prüfen Sie nun Ihre eigenen B^{neu} und lernen Sie sie dann auswendig.

Aufgabe 76. Bitte stellen Sie für Ihre GFT-Problemsituationen neue ABCZ-Modelle auf und prüfen Sie sie mithilfe der in Kapitel 5.1 angegebenen Checkliste auf Vollständigkeit und auf Angemessenheit.

Erarbeiten Sie für unangemessene Sichtweisen neue, angemessene und fassen Sie das neue Konzept dann als B^{neu} zusammen.

Prüfen Sie anschließend, ob dieses neue Denkmuster zu Ihrem Zielgefühl führt und ob es Ihr Zielverhalten nicht behindert.

Nutzen Sie hierzu auch das folgende Arbeitsblatt.

Arbeitsblatt	ABCZ-Modell (Aufgabenblatt)

A: Ausgangssituation

(Was geschieht gerade zum Zeitpunkt, als ich diese Gedanken oder dieses Gefühl habe? Was könnte hier jeder ohne Vorwissen wahrnehmen und beschreiben?)

B: Bewertungssystem

1. **Meine persönliche Sichtweise von A**
   (Was sehe ich mit meinem Vorwissen und meinen persönlichen Normen in der Situation A?)

2. **Schlussfolgerungen und vermutete Konsequenzen**
   (Wie interpretiere ich das? Welche Schlussfolgerungen ziehe ich aus meiner persönlichen Sichtweise von A? Welche Konsequenzen vermute ich?)

3. **Bewertung**
   (Wie finde bzw. fände ich das?)

C: Konsequenzen

1. **Gefühlskonsequenz**
   (Welches Gefühl habe ich nach B? Gibt es körperliche Begleitsymptome?)

2. **Verhaltenskonsequenz**
   (Was genau tue ich daraufhin? Wie verhalte ich mich?)

Z: Zielsetzungen

1. **Zielgefühl**
   (Welches Gefühl finde ich in der Situation A angemessen und zielführend?)

2. **Verhaltenskonsequenz**
   (Welches Verhalten finde ich in der Situation A angemessen und zielführend?)

8 Die Konstruktion der Arschtrittmaschine
Oder: Eine Anleitung zur Selbstmotivation

Fast haben Sie es geschafft. Sie wissen nun, welche langfristig negativen Konsequenzen Sie Ihren GFT-Konzepten zu verdanken haben, Sie wissen auch bereits, was Sie tun können, um diese schädlichen Muster loszuwerden und durch neue, angemessene zu ersetzen. Nun geht es darum, auch noch den letzten Schritt zu vollziehen: Die Umsetzung des bereits theoretisch Gelernten in den Alltag.

»Na ja …«, wird so mancher jetzt denken, »genau das ist doch das Schwierigste.«

Richtig. Jeder Mensch mit GFT kennt das besonders gut: Die Einsicht eilt dem Können in der Regel weit voraus. Und wenn wir das, was wir bereits »im Prinzip« wissen, nun auch tagtäglich »leben« wollen, wird uns das einige Anstrengung in Form von Training und Selbstüberwindung kosten.

Anstrengung, Training und *Selbstüberwindung* sind Worte, bei denen sich gerade bei vielen Menschen mit GFT ein Reflex förmlich aufdrängt: Bloß weg hier! Und sie suchen dann fieberhaft nach Flucht- und Vermeidungsmöglichkeiten. Nun, so gut kennen wir uns bereits und diesem Ausweichreflex werden wir etwas entgegensetzen müssen, wenn es nicht wie üblich enden soll: im Vermeiden mit seinen bekannten langfristig negativen Konsequenzen.

Deshalb werden wir nicht nur einen zielgerichteten Veränderungsplan erstellen, sondern wir werden auch darauf achten, den dafür nötigen Aufwand zu betreiben und den Einsatz zu leisten, den wir brauchen, um unser Ziel zu erreichen. Dazu werden wir uns immer wieder aufs Neue motivieren müssen, um unseren Hang zum Ausweichen zu unterdrücken.

Wenn wir uns dabei nicht wieder von anderen abhängig machen wollen, werden wir lernen müssen, diese Überwachung und Motivation eigenverantwortlich selbst zu übernehmen. Zu diesem Zweck basteln wir uns nachfolgend eine »Arschtrittmaschine«, die uns dabei helfen soll, uns künftig immer wieder dazu anzuhalten, uns selbst in den Allerwertesten zu treten, wenn wir den selbst gewählten Weg aus Gründen der Angst, Bequemlichkeit oder Schwarzmalerei wieder einmal am liebsten verlassen würden. Wie so ein »Selbstmotivator« funktioniert, betrachten wir in den nächsten Abschnitten.

8.1 Die Übung macht's

Erfolg durch Neulernen oder Umlernen
Als wir uns in den Abschnitten 1.1 und 1.2 mit den Fragen beschäftigten, woher GFT kommt und weshalb man so etwas hat, erkannten wir, dass dies daran lag, dass wir bestimmte Konzepte gelernt haben und manche andere nicht. Das Praktizieren dieser Muster hat uns dann bestimmte Konsequenzen eingetragen. Zum Glück wird GFT durch soziales und kulturelles Lernen verbal oder nonverbal, offen oder durch verdecktes Modellernen vermittelt. »Zum Glück« deswegen, weil damit der Weg vorgezeichnet ist, wie wir so etwas loswerden können: Wir können um- oder neu lernen. Hätte es sich dagegen um genetische oder angeborene Eigenheiten gehandelt, wären wir diesen hilflos ausgeliefert, denn durch Lernprozesse ist so etwas nicht veränderbar.

Wenn wir uns von den langfristig negativen Konsequenzen unserer GFT-Konzepte befreien wollen, können wir dies auf zweierlei Art erreichen:

- durch Umlernen, wo uns ein vorhandenes Muster schadet,
- durch Neulernen, wenn uns noch ein wichtiges Konzept fehlt.

Wir können dort umlernen, wo uns bereits bestehende Regeln und Muster behindern, und wir können das nachlernen, was wir bisher nicht geübt haben, um unsere Ziele künftig langfristig erfolgreich zu verfolgen. Damit uns dies besser gelingt, machen wir uns zunächst mit einigen Prinzipien vertraut, die für das Lernen bedeutsam sind.

8.1.1 Voraussetzungen für das Erlernen und Umlernen von Konzepten

Wenn wir nun an das Erlernen neuer Konzepte oder an das Umlernen unserer alten unangemessenen Reaktionsmuster gehen, werden wir dies in drei verschiedenen Schritten tun, um nicht allzu schnell frustriert aufzugeben.

Schritt 1: Das Problembewusstsein vertiefen
Da Lernen stets ein übungsintensives und damit überwindungsforderndes Vorhaben ist, dient dieser erste Schritt dazu, unsere Veränderungsmotivation zu stärken. Wir haben uns ja bereits in den vorangegangenen Kapiteln ausführlich mit der Erarbeitung des Problembewusstseins befasst, als wir unsere Leitsätze »So was kommt

von so was« und »Von nix kommt nix« erarbeitet haben. An diese Erkenntnisse werden wir uns nun ständig selbst erinnern müssen, denn sonst wären wir wohl kaum bereit und motiviert, an unserem jetzigen Zustand etwas zu verändern. Um so etwas Lästiges angehen zu wollen, muss man damit nicht nur ein erkennbares Problem haben und damit unzufrieden sein, sondern man muss auch die eigene Verantwortung dafür und die eigenen Einflussmöglichkeiten dabei erkennen, denn bei vermeintlichen »Schicksalsschlägen« werden wir wohl nicht selbst aktiv werden.

Am Anfang muss daher die für manche recht bittere Erkenntnis stehen, was man alles selbst dazu beigetragen hat, dass man nun dort steht, wo man steht. Dass man seit Jahren oder Jahrzehnten leidet, weil man ein schädliches GFT-Konzept verfolgt hat. Je deutlicher uns dies vor Augen steht, umso größer ist unsere Veränderungsmotivation. Und je größer unsere Veränderungsmotivation, umso größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass wir es *jetzt* schaffen, uns zu überwinden, daran endlich etwas zu verändern.

!

Beim Problembewusstsein geht es darum, sich immer wieder zu verdeutlichen, was man bisher immer wieder selbst dazu beigetragen hat, dass man heute so unangenehme Konsequenzen erleiden muss (»So was kommt von so was«) und dass man selbst entscheiden kann, ob man künftig anders reagieren möchte, um diesen Preis nicht mehr zahlen zu müssen.

Schritt 2: Das neue Konzept als Zielsetzung

Selbst die bombigste Veränderungsmotivation hilft uns natürlich nur dann weiter, wenn wir eine Idee davon haben, wohin die Reise denn gehen soll. Wir brauchen also eine möglichst klare Vorstellung davon, wie wir künftig anstelle der alten GFT-Muster reagieren wollen. Dazu werden wir zunächst durch eigene Reflexion – mit oder ohne fremde Hilfe – ein neues Konzept erarbeiten müssen, das zu unseren eigenen Glaubensgrundsätzen, Lebenszielen und Überzeugungen passt und das uns unnötige emotionale Turbulenzen erspart. Wie wir dabei vorgehen können, haben wir bereits in den Abschnitten 7.1 und 7.2 gesehen. Um ein solches neues Konzept zu formulieren, benötigen wir zunächst die Erkenntnis darüber, was an unserem alten aus welchem Grund unangemessen war. Um das herauszuarbeiten, können wir die uns bereits bekannten Prüfstrategien verwenden (s. S. 118ff.).

Wenn es darum geht, GFT-typische Themen und Grundüberzeugungen zu prüfen und z. B. Forderungen nach

»Gerechtigkeit« oder unsinnige Anspruchshaltungen zu widerlegen, ist die »sokratische Gesprächsführung« besonders geeignet. Die Anwendung dieser Methode erfordert jedoch eine/n hierin ausgebildete/n Berater/in, Coach oder Psychotherapeuten/in.

> !
> Um künftig die Konsequenzen des alten, schädlichen GFT-Konzepts zu vermeiden, benötigen wir eine klare Zielvorstellung davon, welches neue Konzept wir stattdessen verfolgen wollen.

Schritt 3: Das konsequente Training des neuen Konzepts
Auch ein noch so tolles neues Konzept wirkt sich natürlich erst dann im Alltag aus, wenn man es dort benutzt. Diese Übertragung zwischen Wissen und Können ist der letzte und leider auch der schwierigste Part, denn er erfordert viel Training. Hierzu gehört einerseits, das neue Konzept so gut zu lernen, es gewissermaßen derart zu »verinnerlichen«, dass es uns jederzeit zur Verfügung steht. Was wir hierfür tun können, sehen wir im nächsten Abschnitt.

Andererseits werden wir es beständig anwenden müssen, damit es uns »in Fleisch und Blut« übergeht und wir schließlich unbewusst damit reagieren – so, wie das beim alten Konzept ja auch funktioniert hat. Dazu werden wir unser neues Reaktionsmuster auf unterschiedlichen Ebenen trainieren. Mehr dazu im übernächsten Abschnitt.

> !
> Um neue Konzepte im Alltag parat zu haben, müssen sie so lange geübt werden, bis man sie spontan anwendet, d. h. ohne neu darüber nachdenken zu müssen.

8.1.2 Das neue Konzept verinnerlichen

Zunächst werden wir unser neues Konzept, unser B^{neu}, auswendig lernen, um es künftig ohne langes erneutes Nachdenken zur Verfügung zu haben, wenn wir es brauchen. Dazu muss es richtig »sitzen«. Aber selbst das wird nicht ausreichen, wenn wir damit ein altes, bereits automatisch ablaufendes GFT-Muster ersetzen wollen.

Wir haben ja bereits an unseren alten GFT-Konzepten erkannt, dass wir damit in bestimmten Situationen irgendwann unbewusst,

automatisch oder spontan reagieren, wenn wir sie oft genug erfolgreich eingesetzt haben. (Der »Erfolg« des GFT-Konzepts besteht dann in der unmittelbaren Vermeidung von Anstrengung oder Verzicht.) Den Prozess für so eine unbewusst ablaufende gelernte Reaktion nennt man *Bahnung*.

Bahnung: Neue Konzepte verinnerlichen
Das gleiche Lernprinzip nutzen wir jetzt, wenn wir unser neues angemessenes Reaktionsmuster *bahnen* wollen, um dann damit genauso unbewusst und spontan reagieren zu können, wie zuvor mit unseren alten unangemessenen.

!

Wenn wir lernen, bauen wir neue *neuronale Verknüpfungen* in unserem Gehirn auf. Diesen Aspekt des Lernprozesses nennt man **Bahnung**.

Bei der Bahnung werden neue Verbindungen zwischen Nervenzellen im Gehirn angelegt. Dabei gilt der Grundsatz, dass uns das Gelernte umso schneller zur Verfügung steht und umso schneller »automatisiert« abläuft, je *häufiger* wir auf eine bestimmte Art reagieren und je *wichtiger* die Situation für uns ist. Gut gebahnte Reaktionsmuster laufen also schneller ab als weniger häufig trainierte. Das ist der Grund, warum wir häufig noch mit einem alten Muster reagieren, obwohl wir inzwischen wissen, dass es ungünstig für uns ist und wir die günstige Lösung bereits kennen. Und das gilt leider auch für unsere alten schädlichen GFT-Konzepte. Obwohl wir unser neues Konzept bereits kennen und auch davon fest überzeugt sind, werden wir zu Beginn unseres Trainings darauf gefasst sein müssen, doch noch auf die alte Weise zu reagieren. Nur merken wir dies jetzt früher und können entsprechend gegensteuern, indem wir das alte Reaktionsmuster sofort abbrechen und dafür das neue benutzen. Konkret heißt das dann, dass wir z. B. ein Vermeidungsverhalten sofort sein lassen, eine aufgeschobene Entscheidung jetzt fällen oder die Realität so akzeptieren, wie sie ist.
Bahnung als Datenautobahn. Den Prozess der Bahnung können wir uns an einem Bild verdeutlichen: Wenn wir einen Pfad durch den Dschungel zu einer Wasserstelle anlegen, werden wir künftig unterschiedlich lange für diesen Weg brauchen, je nachdem, ob wir ihn einmal monatlich oder zehnmal täglich benutzen. Im ersten Fall wird er schnell wieder zuwachsen und wir werden uns jedes Mal erneut orientieren müssen, um nicht vom rechten Weg abzukommen.

Im zweiten Fall wird der Pfad bereits gut ausgetreten sein. Wir kennen ihn »im Schlaf« und müssen uns nicht sonderlich konzentrieren, um ans Ziel zu kommen.

Die Geschwindigkeit bei der Informationsverarbeitung können wir auch mit dem Internet vergleichen: Bei gut gebahnten Konzepten funktioniert sie wie bei einer superschnellen DSL-Verbindung, zu Beginn des Lernprozesses leider noch wie bei einem alten analogen Modem.

Wenn wir also für eine bestimmte Situation zwei Konzepte besitzen, ein gut gelerntes altes und ein noch nicht so gut gebahntes neues, dann werden wir zunächst mit dem alten Muster reagieren, weil es schneller ist und zuerst unsere Reaktionsweise bestimmt.

Wenn wir irgendwann sofort mit dem neuen Konzept reagieren wollen, gibt es nur einen Weg: es durch ständiges Training so gut zu bahnen, bis es irgendwann schneller ist als unser altes. Wie wir das hinbekommen, betrachten wir im nächsten Abschnitt.

Für die zuvor betrachteten Beispiele sieht das dann so aus, dass Frau Hauptmann, Frau Prokrastl und Herr Zauder ihre in Abschnitt 7.2.1 erstellten neuen Konzepte nun so lange auswendig lernen, bis sie sie jederzeit parat haben.

!

Das neue Konzept wird zunächst auswendig gelernt und dann durch beständiges Training so gut gebahnt, bis es schneller ist als das alte. Erst dann reagiert man »automatisch« so wie gewünscht.

8.1.3 Das neue Konzept trainieren

Erkenntnisse wie »Ohne Fleiß keinen Preis!«, »Von nix kommt nix« oder »In Großbritannien sollte man besser links fahren« sind auch für Menschen mit GFT relativ leicht zu gewinnen. Die Mühsal besteht darin, sie dann auch konsequent umzusetzen und statt der alten verinnerlichten Konzepte mit den neu erarbeiteten zu reagieren.

Weil wir ja nun schon wissen, dass Erkenntnisse nur die halbe Miete sind, wollen wir unser neues Wissen nun auch glauben lernen. Dazu werden wir es im Alltag einsetzen und es trainieren. Ein solches Training zum Aufbau neuer Bahnungen ist besonders erfolgreich, wenn wir es auf drei Ebenen durchführen: auf der Theorie-, der Vorstellungs- und der Verhaltensebene.

1. Konzepte theoretisch erarbeiten

Hierunter versteht man das, was wir bereits in den Kapiteln 5, 6 und 7 betrachtet haben: Mithilfe von ABC- und ABCZ-Übungen können wir neue Erkenntnisse und Konzepte in Form eines theoretischen Wissens erarbeiten. Hier setzen wir uns damit auseinander, was genau an unseren alten Mustern unangemessen und schädlich ist und welche negativen Konsequenzen wir damit langfristig einfahren. Ebenso wichtig ist es, dass wir uns selbst begründen können, weshalb das neue Konzept für uns sinnvoll ist – selbst wenn es kurzfristig eine Überwindung und vermehrte Anstrengung bedeutet.

Diese ständige Begründung der Nachteile des alten und der Vorteile des neuen Konzepts ist für unsere Veränderungsmotivation ungeheuer wichtig, denn wer von uns würde sonst die ganze Anstrengung auf sich nehmen, wenn er nicht genau wüsste, wozu das gut sein soll?

!

Im B^{neu}, unserem neuen Konzept, machen wir uns auch deutlich, was an dem alten schädlich und weshalb das neue für uns nützlich ist. Nur wenn wir uns diese Begründungen ständig vor Augen führen, werden wir es auch glauben lernen.

2. Konzepte in der Vorstellung trainieren

Wenn wir etwas Neues machen wollen, brauchen wir natürlich erst einmal eine Vorstellung davon, wie dieses Neue aussehen und wie es ablaufen soll. Wir werden daher für unser neues Reaktionsmuster zunächst ein *Drehbuch* erstellen. Dieses Drehbuch beschreibt, wie wir künftig in bestimmten Situationen unser neues Konzept anwenden, wie wir reagieren, was wir denken und tun wollen, um unser Ziel zu erreichen.

Weil die Hemmschwelle niedriger ist, etwas Neues zunächst in der Phantasie auszuführen, statt es gleich in der Realität anzuwenden, werden wir zuerst in der Vorstellung trainieren. Wie dies genau funktioniert, betrachten wir mit konkreten Beispielen im Abschnitt 8.3.2.

!

Um die neuen Konzepte anwenden zu lernen, erstellen wir dazu ein Drehbuch. Dies enthält eine zielgerichtete Vorstellung, wie wir künftig in bestimmten Situationen reagieren wollen.

3. Konzepte »live« im Alltag trainieren

In der Phantasie ist es ja noch relativ leicht, der »Held« zu sein, die eigenen Ziele zu erreichen und Erfolg zu haben. Wenn wir daraus mehr ziehen wollen als nur einen schönen Traum gehabt zu haben, müssen wir unsere Phantasie-Erfolge nun in die Realität umsetzen: Wenn es uns gelingt, unser neues Konzept in der Vorstellung erfolgreich anzuwenden, werden wir nun damit beginnen, es nun auch »live« im Alltag umzusetzen und zu trainieren. Damit wir hierbei nicht gleich die erste Hürde verweigern, werden wir darauf achten, mit leichteren Situationen zu beginnen.

Im Abschnitt 8.3 werden wir betrachten, wie solche »Live«-Übungen aussehen und wie man sie durchführt.

!

Nur die Tat führt zum Erfolg. Dazu werden wir die neuen Konzepte im Alltag umsetzen und leben. Dies geschieht sinnvollerweise in Übungsschritten mit abgestufter Schwierigkeit.

8.2 Die hohe Kunst der Eigenmotivation

Wenn wir nun daran gehen, unser neues Konzept zu üben, wird das den meisten von uns eine ziemliche Selbstüberwindung abverlangen. Wer da nicht gleich wieder aufgeben will, braucht einen guten Grund dafür, weiter am Ball zu bleiben. Um selbst ausreichend motiviert zu sein, betrachten wir zunächst, welche Möglichkeiten wir besitzen, um die eigene Motivation zu steigern.

8.2.1 Motivationsprinzipien: Zuckerbrot und Peitsche

Wir kennen die beiden Motivationsprinzipien wohl alle: »Zuckerbrot und Peitsche« oder Belohnung und Bestrafung. Menschen mit GFT schielen dabei meist noch mehr auf das Zuckerbrot als jeder andere es ohnehin tut.

Motivation durch Belohnung
»Wenn du *das* für mich tust, *dann* bekommst du etwas.« Wir alle kennen solche Angebote zur Genüge und schon von klein auf an hat man uns damit – mehr oder weniger erfolgreich – versucht, zu etwas zu bewegen, was wir sonst nicht freiwillig getan hätten.

Wenn so etwas funktionieren soll, wenn es den Angesprochenen dazu verleiten soll, jetzt aktiv zu werden, um *das* zu machen, dann ist der Auffordernde gut beraten, wenn er zuvor herausgefunden hat, dass das, was er dafür anbieten will, für den Angesprochenen hinreichend verlockend ist. Nur dann empfindet man es als eine Belohnung und ist motiviert, dafür einigen Aufwand zu betreiben.

Das Motivationsprinzip durch Belohnung wird von den meisten Menschen bevorzugt, und das nicht nur, weil jeder Belohnungen schätzt. Meist dient es auch der Festigung sozialer Bande, wenn es beim Aushandeln solcher »Geschäfte« zwei zufriedene Parteien gibt.

!

Das Belohnungsprinzip hilft uns dabei, uns selbst oder jemand anderes dazu zu motivieren, *wegen eines zugesagten Gewinns* etwas zu tun oder zu lassen, was man sonst wegen des damit verbundenen Aufwands vermieden hätte.

Eingeschränkte Wirkung des Belohnungsprinzips bei GFT. Das Belohnungsprinzip funktioniert im Allgemeinen hervorragend, wenn es darum geht, Motivation aufzubauen. Nur Menschen mit GFT bilden auch hier wieder einmal eine Ausnahme, denn bei ihnen wirken Belohnungen häufig nicht besonders motivationssteigernd. Hierfür gibt es zwei Hauptursachen:

Übersättigung. Auch wenn jemand noch so gerne Walnusseis isst, irgendwann ist es genug. Spätestens nach der zwölften Portion am Tag ist die versprochene nächste dann nicht mehr so verlockend, wie es die erste war. Wir haben bereits bei den Ursachen für GFT (s. Abschnitt 1.2) erkannt, dass besonders die »ewig fordernden Königskinder« häufig übersättigt sind, da sie durch ihre Strategien schon in der Vergangenheit meist bekommen haben, was sie wollten. Zwar wird ein weiteres Spielzeug, eine weitere DVD oder später eine weitere sexuelle Errungenschaft immer noch als »Belohnung« empfunden, ihre Bedeutsamkeit nimmt jedoch mit der Menge der bereits erhaltenen Zuwendungen rapide ab. Deswegen ist mit weiteren Belohnungsversprechen dann kaum noch ein Motivationszuwachs zu erzielen.

Der Zeitaspekt. Für alle Menschen mit GFT, egal in welcher Erscheinungsform, gilt der Grundsatz: »Hauptsache Entlastung – und zwar *jetzt!*« Da sie stets auf den ganz kurzfristigen Gewinn schielen, lassen sich die meisten Menschen mit GFT nicht mit Belohnungsversprechungen locken, die erst morgen oder noch später eintreten. Um für das Belohnungsprinzip geeignet zu sein, müssen wir also zunächst lernen, auf die *langfristige* Maximierung unserer Lebenszufriedenheit zu achten. Erst dann sind wir bereit, *heute* Aufwand zu treiben oder Nachteile in Kauf zu nehmen für etwas, dessen Vorteile wir erst *künftig* auskosten können.

Motivation durch Bestrafung

»Wenn du *so etwas* machst, dann bekommst du *das* nicht mehr.« Auch solche Drohungen kennen wir alle. Damit hat man mit unterschiedlichem Erfolg versucht, uns dazu zu bewegen, etwas zu tun oder sein zu lassen, was wir sonst nicht freiwillig getan hätten.

Wenn so eine Drohung den erwünschten Effekt zeigen soll, wenn es den Bedrohten dazu veranlassen soll, etwas Bestimmtes zu tun oder sein zu lassen, dann sollte der Drohende zuvor geklärt haben, dass das, was er androht, für den Bedrohten auch wirklich unerwünscht ist. Nur dann wird er es als eine Bedrohung empfinden und motiviert sein, auf sein ursprüngliches Ziel zu verzichten.

Drohungen sind nur dann sinnvoll, wenn man auch in der Lage ist, das Angedrohte umzusetzen – zumindest muss der Bedrohte das glauben. Das Motivationsprinzip durch Bestrafung wird

dementsprechend oft von Menschen bevorzugt, die sich in der stärkeren Position befinden. Häufig werden soziale Bande dadurch geschädigt.

!

Das Bestrafungsprinzip hilft uns dabei, uns selbst oder jemand anderes dazu zu motivieren, *wegen einer angedrohten Bestrafung* etwas zu tun oder zu lassen, was man sonst wegen des damit verbundenen Aufwands vermieden hätte.

Eingeschränkte Wirkung des Bestrafungsprinzips. Auch mit dem Bestrafungsprinzip gelingt es im Allgemeinen recht gut, Motivation aufzubauen.

Aber auch beim Bestrafungsprinzip gibt es einige Beschränkungen in der Wirksamkeit. Die wichtigsten sind:

Glaubwürdigkeit der Drohung. Wir stellten bereits fest, dass Drohungen nur dann wirken, wenn der Bedrohte glaubt, dass der Drohende seine Drohung auch umsetzen kann und wird. Der erste Aspekt zielt auf die Fähigkeit des Drohenden (ob er die Macht besitzt, das Angedrohte auch umzusetzen), der zweite auf seine Bereitschaft (ob er das Angedrohte auch tatsächlich ausführen wird).

Gerade Menschen mit GFT haben in ihrer Lerngeschichte häufig erfahren, dass ihre Eltern aus unterschiedlichen Gründen oft nicht bereit dazu waren, die ausgesprochenen Drohungen auch umzusetzen, wenn ihre Sprösslinge wieder einmal nicht taten, was sie sollten (z. B. weil sie keine Lust auf die Auseinandersetzung oder auf schlechte Stimmung hatten, weil sie ihren Kindern das nicht »antun« mochten, weil sie sie dazu »viel zu lieb« hatten oder weil es ihnen letztlich doch egal war, ob ihre Kinder das ursprünglich Gewünschte lernen oder umsetzen).

Erfolgsaussicht für den Bedrohten. Selbst wenn der Bedrohte eine Konsequenzandrohung ernst nimmt, wird sie lediglich dann seine Motivation erhöhen, wenn er eine Möglichkeit sieht, die geforderte Leistung zu erbringen. Sieht er keine Erfolgschance (sei es, weil er seine Fähigkeiten unterschätzt oder sei es, weil er keinen Weg zur Umsetzung des Geforderten kennt), verpufft die Drohung. Der Bedrohte wird dann lediglich Angst empfinden oder resignieren.

Eine Bestrafungsandrohung wird auch dann keine Motivationssteigerung bewirken, wenn der Bedrohte glaubt, die negativen Konsequenzen ohnehin erleiden zu müssen.

Wie wir das Belohnungs- und Bestrafungsprinzip nutzen können, um unsere eigene Motivation zu erhöhen, die selbst gesetzten Ziele zu

verfolgen, betrachten wir im Abschnitt 8.2.4. Zuvor beleuchten wir noch zwei weitere Möglichkeiten, unsere Veränderungsbereitschaft und Selbstüberwindung zu stärken.

8.2.2 Langfristige Lebenszufriedenheit maximieren

Wir haben bereits mehrfach die Notwendigkeit erkannt, dass wir lernen müssen, von einer kurzfristigen Betrachtungsweise und der Forderung »Bequemlichkeit oder Spannungsreduzierung hier und jetzt« auf eine langfristige umzuschwenken, wenn wir uns nicht immer wieder aufs Neue langfristige negative Konsequenzen einbrocken wollen. Wenn wir das Ziel verfolgen, unsere Lebenszufriedenheit insgesamt und langfristig zu maximieren, werden wir lernen müssen, die langfristigen Konsequenzen unserer jetzigen Entscheidung mit einzuplanen. Hierzu können wir uns folgende Fragen stellen und beantworten:

- »Ist es mir das wert, diese Entlastung oder diesen Gewinn *jetzt* zu bekommen und dafür diese Konsequenzen *morgen* und danach zu ertragen?«
- »Was kann ich heute tun, um diese drohenden langfristig negativen Konsequenzen zu vermeiden?«
- »Langfristig betrachtet: Was habe ich davon und was kostet mich das? Bin ich bereit, das langfristig dafür zu zahlen?«

Auf diese Weise können wir trainieren, diese langfristigen Konsequenzen unserer heutigen Entscheidungen mit zu berücksichtigen und für uns die Alternative auszuwählen, mit der wir *langfristig* am besten fahren, das heißt die, die uns mit möglichst wenig Aufwand zu unserem Ziel führt.

Fallbeispiele
Betrachten wir dies am Beispiel der Verhaltensreaktionen aus den zuvor beschriebenen Beispielen.

Fallbeispiel: Frau Hauptmann prüft die langfristigen Konsequenzen ihrer Handlung

Frau Hauptmann würde die Frage ihrer Kollegin und das Ansinnen ihres Chefs nach zusätzlicher Arbeitsleistung am liebsten abschlagen. Sie überlegt nun: »Ist es mir das wert, diese Entlastung oder diesen Gewinn jetzt zu bekommen und dafür diese Konsequenzen morgen und danach zu ertragen? – Hm, die

kurzfristigen Vorteile liegen auf der Hand: Ich muss nicht so viel arbeiten. Langfristig wird das eher zu einer Verschlechterung meiner Position in dieser Firma führen. Die Kolleginnen werden das negativ finden und mir auch nicht mehr zur Seite stehen. Der Chef wird das auch nicht schätzen und mich vielleicht nach der Probezeit nicht übernehmen. Ich müsste mir dann schon wieder etwas Neues suchen … Wenn ich das gegeneinander abwäge, sind die langfristigen Nachteile doch erheblich einschneidender. Für so eine kurzfristige Entlastung wäre das Quatsch. Ich habe zwar keine Lust dazu, aber ich mach's. Die Konsequenzen für eine Verweigerung sind mir zu groß.«

Fallbeispiel: Frau Prokrastl prüft die langfristigen Konsequenzen ihrer Handlung

Frau Prokrastl drückt sich vor ihrer Steuererklärung. Sie sitzt nun mit ihrem leeren Kaffeebecher am Küchentisch und denkt: »Was kann ich heute tun, um diese drohenden langfristig negativen Konsequenzen zu vermeiden? … Na ja, ich könnte jetzt damit anfangen. Wenn ich die nächsten fünf Tage jeweils vier Stunden daran arbeite, sollte ich das schaffen. Dazu muss ich dann allerdings auf all das verzichten, was ich sonst in der Zeit gemacht hätte. Obwohl, so viel ist das ja gar nicht. Die Zeit habe ich mir jetzt ja auch eingeplant. Ich verbringe sie nur mit etwas anderem, und wenn ich ehrlich bin, so viel Spaß macht das ewige Kaffeetrinken, Herumsitzen, Aufräumen, Herumtelefonieren und was mir sonst noch so an Vermeidungsaktivitäten einfällt, ja auch nicht. Abgesehen davon ist es ziemlich unproduktiv … Ich könnte natürlich einen Steuerberater damit beauftragen, aber dann würde ich mir ewig vorwerfen, dass ich das auch selbst gekonnt hätte. Das wäre rausgeschmissenes Geld. … Aber soll mir meine eigene Bequemlichkeit das künftig wert sein? … Wie ich mich kenne, würde ich dann ohnehin wieder prüfen, ob die alles berücksichtigt haben. Auch das kostet Zeit. Und ich müsste dafür zum finanziellen Ausgleich wieder neue Kunden gewinnen. Diese Akquisitionsarbeit finde ich auch ziemlich lästig. Da kann ich auch gleich die Steuern selbst ausrechnen. Okay, ich mach's selbst. Jetzt.«

Fallbeispiel: Herr Zauder prüft die langfristigen Konsequenzen seiner Handlung

Herr Zauder steht vor dem Verkäufer und möchte sich mal wieder am liebsten vor einer Entscheidung drücken und schnell aus der Situation verschwinden. Zum Glück kann er sich gerade noch bremsen und prüft: »Ist es mir das wert, diese Entlastung oder diesen Gewinn jetzt zu bekommen und dafür diese Konsequenzen morgen und danach zu ertragen? … Wenn ich mich jetzt vor einer Entscheidung drücke, stehe ich mal wieder ohne Ergebnis da, habe kein neues Notebook und surfe dazu wieder tagelang im Internet. Jeden Tag finde ich etwas Neues oder Günstigeres. Das kann ich ewig so weitermachen. Aber was ist dadurch gewonnen? Da sich alles ständig weiterentwickelt, werde ich *so* nie zu einem neuen Gerät kommen. Dieses hier erfüllt meine Kriterien durchaus. Jetzt kann ich nur noch versuchen, ob ich es günstiger bekomme oder sicherstellen, dass es bereits der günstigste Preis ist.«

8.2.3 Große Ente – kleine Ente: Modelle und Modelllernen

Einen zusätzlichen Motivationsschub können manche Eltern aus den Konsequenzen gewinnen, die ihr eigenes GFT-Reaktionsmuster auf das weitere Leben ihrer Kinder hat.

In Abschnitt 1.2, als wir uns mit den Ursachen für GFT beschäftigt haben, erkannten wir, dass GFT-Konzepte bewusst oder unbewusst, gewollt oder unfreiwillig durch Bezugspersonen vermittelt werden können. Die Konsequenzen, die so ein »Lernen am Modell« für die eigenen Kinder haben kann, betrachteten wir im Abschnitt 3.3. Wir stellten dort fest, dass Kinder eines Elternteils mit GFT nach dem »Große Ente – kleine Ente«-Prinzip die Konzepte ihrer Bezugspersonen übernehmen. So ein *Modelllernen* funktioniert bei allen lernfähigen Lebewesen. Was hier wirkt, ist die Vermutung der »kleinen Ente«: »Dieses Wesen ist schon so alt und so groß geworden, da muss es wohl alles richtig gemacht haben«, mit der daraus abgeleiteten Konsequenz: »Das mach ich jetzt auch so«.

Große Ente – kleine Ente: das Prinzip des Modelllernens

Manche von uns, die mit GFT-Konzepten leben, sind motiviert, etwas dagegen zu unternehmen, wenn sie sich bewusst machen, was sie damit – in der Regel ungewollt und dennoch nicht zu verhindern – an die eigenen Sprösslinge weiterreichen. Wer sich also bisher noch nicht um seiner selbst willen bemüht hat, solche schädlichen Muster abzulegen, schafft es vielleicht um seiner Kinder willen, sich dazu aufzuraffen.

8.2.4 Beispiele für den Einsatz von Motivationsstrategien

Wenn wir uns in unserem eigenen Veränderungsprozess motivieren wollen, am Ball zu bleiben und nicht beim ersten Hindernis gleich die Flinte ins Korn zu werfen, werden wir uns sinnvolle Möglichkeiten schaffen, sowohl das Belohnungs- als auch das Bestrafungsprinzip anzuwenden. Dabei werden wir einige Regeln beachten, damit ihr Einsatz auch den gewünschten Effekt hat.

Regeln für das Belohnungsprinzip. Da Menschen mit GFT dazu neigen, auf kurzfristige Gewinne zu schielen, werden wir dies einerseits dadurch berücksichtigen, dass die Gewinne des neuen Konzepts auch kurzfristig wirksam sind. Andererseits werden wir üben, uns auch ständig die künftigen positiven Konsequenzen unseres neuen Reaktionsmusters vor Augen zu führen.

Kurzfristig wirksame Belohnungen können z. B. so aussehen:

Ich plane jeden Tag drei Stunden mit angenehmen Tätigkeiten ein. Diese darf ich jedoch nur durchführen, wenn ich mein weniger angenehmes Tagespensum bereits erfüllt habe. Wichtig ist hierbei, sich jeden Tag ganz genau vorzunehmen, wie die konkrete Belohnung für heute aussehen soll, damit ich weiß, was ich der geleisteten Selbstüberwindung gegenüberstellen kann. Ebenso wichtig ist, dass

das Tagespensum realistisch geplant und erreichbar ist, oder – anders ausgedrückt – ich muss mir die Karotte nicht nur so vor die Augen hängen, dass ich sie sehe, sondern ich muss auch glauben, dass ich sie mir schnappen kann. Sonst motiviert sie mich nicht.

Wenn die angestrebte Belohnung so groß ist, dass ich sie mir nicht jeden Tag leisten kann oder will, kann ich mir jeden Tag, an dem ich mich zielführend verhalten habe, einige »Punkte« (z. B. in Form von Spielgeld, Münzen, Kugeln oder Kärtchen) zuteilen. Wenn ich genügend Punkte gesammelt habe, darf ich sie gegen eine entsprechend große Belohnung eintauschen. Hierzu bietet es sich an, eine Liste mit Belohnungen zu erstellen und die dafür notwendige Punktzahl anzugeben.

Wenn die Belohnung für meinen heutigen Einsatz weiter in der Zukunft liegt, kann ich mir jeden Tag, an dem ich mich zielführend verhalten habe, verdeutlichen, wie weit ich es schon geschafft habe. Dies kann in Form von Punkten, Grafiken oder Maßstäben geschehen (z. B. einer Schnur, die vor meinem Schreibtisch von der Decke hängt und an der etwas befestigt ist, was sich nach oben und unten verschieben lässt). Oben angekommen heißt, ich habe mein Ziel erreicht. So etwas muss dann häufig nicht gesondert belohnt werden, weil die Zielerreichung selbst meist schon mit diversen inneren und äußeren Belohnungen verbunden ist. Ist das Ziel in weiter Ferne, kann man die Schnur in bestimmte Etappen einteilen und sich für das Erreichen eines jeden Etappenziels mit einer vorher festgelegten Belohnung motivieren.

Regeln für das Bestrafungsprinzip. Leider, leider, leider … wenn wir uns GFT abgewöhnen wollen, kommen wir um das Bestrafungsprinzip nicht herum. Es ist sogar von elementarer Bedeutung, denn wir müssen dem kurzfristigen Belohnungsprinzip, das jeder Mensch mit GFT aus dem Effeff beherrscht, etwas Wirksames gegenüberzusetzen haben. Wir »belohnen« uns ja ständig mit unseren *Krankheitsgewinnen*: dem Spannungsabbau, dem Ausweichen von Lästigem, dem kurzfristig Angenehmen. Wenn wir überhaupt eine Veränderungschance besitzen wollen, werden wir künftig auf diesen Krankheitsgewinn verzichten müssen (zur Begründung s. Abschn. 1.3).

Der Verzicht auf den Krankheitsgewinn gelingt uns am ehesten, wenn wir ihn ausschalten und »zerstören«, indem wir dem kurzfristigen Gewinn eine ebenso kurzfristig einsetzende Bestrafung gegenüberstellen. Diese Bestrafung sollte dabei um einiges massiver sein als es der sonst eingefahrene Krankheitsgewinn wäre. Sie sollte so abschreckend sein, dass wir sie *um jeden Preis* vermeiden wollen. Der Preis, den es uns dann tatsächlich kostet, besteht dann allerdings lediglich im Verzicht auf den kurzfristigen Krankheitsgewinn.

Beispiel

Wenn ich aus Angst vor Schmerzen nicht zum Zahnarzt gehe, versuche ich mich dazu zu motivieren, indem ich so lange auf etwas mir Wichtiges verzichte, bis ich zur Untersuchung gegangen bin. Ich könnte dazu z. B. den TV-Decoder, die Box für meine Internetverbindung oder meine Kfz-Schlüssel an eine Person meines Vertrauens geben.

Bestrafungen müssen *sofort* wirksam werden und wir wollen sie nur auf eine einzige Art vermeiden können: durch den Verzicht auf unser Vermeidungsverhalten. Das gelingt besonders gut, indem wir vertraute Personen einbinden und sie bitten, uns bei unserem Veränderungsprozess zu helfen, indem sie z. B. zu einem vorher festgelegten Zeitpunkt etwas tun, was unsere selbst gewählte Bestrafung in Gang setzt, wenn wir bis dahin nicht unser zuvor formuliertes Ziel erreicht haben.

Beispiel

Ich möchte Bewerbungen schreiben. Bisher habe ich das immer wieder hinausgezögert. Nun lege ich 100 Euro in einen Briefumschlag und adressiere ihn an eine Person oder an eine politische Partei, der ich am allerwenigsten gewogen bin. Dann gebe ich diesen Umschlag meinem besten Freund und bitte ihn, das Kuvert in den Postkasten zu werfen, falls ich ihm nicht mit einer Kopie nachgewiesen habe, dass ich bis Freitag, 18 Uhr, sechs Bewerbungen abgeschickt habe. Sollten 100 Euro nicht ausreichen, um meine Trägheit zu überwinden, muss ich die Summe entsprechend hochsetzen.

Die Konsequenzen der Bestrafung betreffen nur mich selbst und nicht andere Personen. Wenn die Konsequenz z. B. heißt: »Solange ich nicht tue, was ich mir heute vorgenommen habe, gibt es nichts zu essen«, dann soll das natürlich nicht die anderen Familienmitglieder einbeziehen.

Wenn jemand seine Belohnungen über Punkte vergibt, kann eine Bestrafung darin bestehen, bei Vermeidungsverhalten eine entsprechende, vorher festgelegte Anzahl von Punkten wieder herzugeben.

Fallbeispiele
Betrachten wir nun am Beispiel unserer drei GFT-Vertreter, wie man die oben beschriebenen Motivierungsstrategien im konkreten Änderungsprozess anwenden kann.

Fallbeispiel: Frau Hauptmann motiviert sich

Frau Hauptmann möchte in der neuen Kanzlei bleiben und nach der Probezeit dauerhaft übernommen werden. Dazu will sie lernen, sich den Kolleginnen gegenüber kollegial zu verhalten und Kontakte zu knüpfen, sie will alle Arbeiten im vereinbarten Rahmen ohne zu murren erledigen und üben, sich anderen gegenüber freundlich, aufgeschlossen und zugewandt zu verhalten. Hierzu hat sie sich eine Liste von Verhaltensweisen gemacht, die sie nun jeden Tag umsetzen möchte (z. B. möchte sie alle Kolleginnen morgens persönlich mit ihrem Namen begrüßen, ihnen dabei in die Augen schauen und einige persönliche Worte an jede richten. Das Gleiche soll für ihren Chef gelten. In den Pausen will sie sich zu anderen stellen, anbieten, gemeinsam zum Essen zu gehen, an deren Leben Interesse zeigen und den anderen auch etwas über sich selbst erzählen). An jedem Tag, an dem sie ihr Programm zielgemäß absolviert hat, will sich Frau Hauptmann mit einem besonders schönen Feierabendprogramm belohnen (z. B. ins Konzert, Kino oder in die Sauna gehen, sich mit Freunden zum Essen treffen oder ausgehen). Schafft sie es einmal nicht, ihr Vorhaben umzusetzen, wird die Belohnung nicht nur ersatzlos gestrichen, zusätzlich will sie sich durch eine weitere Strafandrohung motivieren: Sie wird dann ungefragt freiwillig zwei unbezahlte Überstunden einlegen.

[Solange Frau Hauptmann in der Kanzlei keine Vertrauensperson hat, ist sie in diesem Fall bei der Überprüfung ihrer Vorsätze auf sich allein gestellt, denn betriebsfremde Personen können sie bei ihrem Vorhaben nicht kontrollieren.]

Fallbeispiel: Frau Prokrastl motiviert sich

Frau Prokrastl will nun doch ihre Steuererklärungen selbst erstellen, weil sie das für das kleinere Übel aller erkennbaren

Alternativen hält. Sie will sich nun motivieren, damit sofort anzufangen und dann täglich vier Stunden daran weiter zu arbeiten, bis sie das Ziel erreicht hat. Setzt sie dieses Vorhaben ab heute täglich um, will sie sich dafür – je nach Fortschritt ihrer Arbeit – täglich bis zu 20 Punkte geben. Für die gesamte Arbeit erhält sie 100 Punkte. Diese darf sie dann gegen einen Eurobetrag eintauschen, den sie für neue Kleidung ausgeben darf. Der Betrag soll genauso hoch sein wie der, den sie durch ihre Selbstüberwindung eingespart hat: das Honorar des Steuerberaters oder die Strafe beim Finanzamt. Zusätzlich will Frau Prokrastl sich durch eine Strafandrohung motivieren: Für jeden Tag, an dem sie ihr Vorhaben nicht umsetzt, wird sie 200 Euro in den Briefkasten eines ihr extrem unsympathischen Menschen werfen lassen, z. B. in den ihres streit- und trunksüchtigen Nachbarn, der sie ständig im Treppenhaus anpöbelt.

[Hierzu hat sie die Bereitschaft ihrer besten Freundin eingeholt, dass diese jeweils einen zuvor adressierten und frankierten Umschlag mit 200 Euro in den Postkasten wirft, wenn sie ihr nicht täglich die Fortschritte in der Steuererklärung nachweist.]

Fallbeispiel: Herr Zauder motiviert sich

Herr Zauder möchte lernen, »entscheidungsfreudiger« zu werden. Dazu stellt er zunächst eine Liste all der Themen auf, zu denen er eine Entscheidung vor sich herschiebt. Dann prüft er für jede angeführte Thematik, ob er dazu vor einer Entscheidung noch fehlende Informationen einholen kann und – falls ja – welche. Von den Themen, zu denen kein weiterer Informationsbedarf vorliegt, wird er nun täglich für eines eine Entscheidung treffen, indem er die Vor- und Nachteile der Alternativen abwägt und dann die für ihn günstigste auswählt. Auf die Vorteile der anderen Varianten will er dann künftig verzichten. (Merke: Auch für Menschen mit GFT gilt der Grundsatz, dass man beide Seiten einer Münze kennt, wenn man sie *einmal* umgedreht hat. Weiteres Umdrehen führt nicht zu neuen Erkenntnissen.)

Hat Herr Zauder eine Angelegenheit nicht bis 21 Uhr entschieden, wird er eine Münze werfen und sich dann dieser Zufallsentscheidung unterwerfen. (Merke: Auch die Entscheidung, sich nicht zu entscheiden, ist eine Entscheidung und führt zu entsprechenden Konsequenzen, die man dann selbst zu

verantworten hat. Das »Schicksal« oder die Münze kann ja nichts dafür, dass ich selbst zu feige oder zu träge war, um mich selbst für eine der möglichen Alternativen zu entscheiden.)

Bei den Themen, für die noch Informationsbedarf besteht, will Herr Zauder folgendermaßen vorgehen: Er wird sich täglich zwei Stunden um die Informationsbeschaffung bemühen. Sobald die Informationen vorliegen, wird er vorgehen wie oben beschrieben.

Bemüht er sich nicht wie vorgenommen um die Informationsbeschaffung, wird er auch zu diesen Themen die Zufallsentscheidung mithilfe der Münze herbeiführen und akzeptieren.

8.3 Erfolgsaussichten durch vermiedene Frustrationserlebnisse steigern

Wir haben nun einige Strategien kennengelernt, mit deren Hilfe wir unsere Motivation steigern können, das, was wir uns vorgenommen haben, auch tatsächlich konsequent umzusetzen. Betrachten wir nun noch zwei Hilfsmittel, die uns davor schützen können, diese mühsam aufgebaute Motivation nicht unvorsichtiger- und unnötigerweise gleich wieder zu torpedieren.

Angemessene, erreichbare (Etappen-)Ziele aufstellen
Als wir in Abschnitt 7.1.2 unsere Veränderungsziele auf Angemessenheit prüften, stellten wir bereits fest, dass unsere Ziele auch realistisch erreichbar sein müssen, wenn wir nicht recht bald frustriert das Handtuch werfen wollen. Zudem betrachteten wir im Abschnitt 4.5 auf S. 78, wozu es sinnvoll ist, sich zu einem erreichbaren Ziel auch realistische Etappenziele zu setzen: Um Ziele erreichen zu können, braucht man einen Zielplan, d. h. eine Vorstellung davon, wie man das gesteckte Ziel erreichen kann. Diesen Zielplan unterteilen wir in Etappenziele, um jeden Tag entscheiden zu können, ob wir das Tages-Etappenziel erreicht haben. Auf diese Weise können wir täglich erfolgreich sein (und nicht nur einmal am Endziel) und so jeden Tag unsere Selbsteffizienzerwartung und unser Selbstvertrauen steigern und unser Selbstbild verbessern.

Auf diese Vorteile von Etappenzielen wollen wir nicht verzichten. Deshalb planen wir unsere eigenen Veränderungsziele stets als Zielplan mit Etappenzielen, in denen wir festlegen, wo wir in einem Tag, einer Woche, einem Monat oder einem Jahr stehen wollen.
Beispiele für Etappenziele. Betrachten wir nun an unseren drei beispielhaften GFT-Vertretern, wie diese ihre Zielpläne aufgestellt haben.

Fallbeispiel: Frau Hauptmann erstellt ihren Zielplan in Etappenzielen

Frau Hauptmann setzt sich zunächst das Ziel, bis zum Ablauf ihrer Probezeit in acht Wochen die oben aufgestellten sozialen Ziele zu verfolgen: Sie will sich den Kolleginnen gegenüber kollegial

verhalten und Kontakte knüpfen, alle Arbeiten im vereinbarten Rahmen ohne zu murren erledigen und üben, sich anderen gegenüber freundlich, aufgeschlossen und zugewandt zu verhalten. Dazu will sie jeden Tag alle Kolleginnen morgens persönlich mit ihrem Namen begrüßen, ihnen dabei in die Augen schauen und einige persönliche Worte an jede richten. Das Gleiche soll für ihren Chef gelten. In den Pausen will sie sich zu anderen stellen, anbieten, gemeinsam zum Essen zu gehen, an deren Leben Interesse zu zeigen und den anderen auch etwas über sich selbst zu erzählen.

Für dieses Ziel ist der Zielplan leicht beschrieben: Für die nächsten acht Wochen gelten dieselben, oben beschriebenen Tagespläne als Etappenziele.

Fallbeispiel: Frau Prokrastl erstellt ihren Zielplan in Etappenzielen

Frau Prokrastls Zielplan ist da schon etwas umfangreicher. Sie hat sich zwar schon einen für ihre Steuererklärung erstellt, nämlich daran ab heute täglich vier Stunden zu arbeiten, bis das Ziel erreicht ist. Aber sie hat ja noch andere Baustellen zu bearbeiten: Neue Büroräume zu finden, die familiären Ziele intensiver zu verfolgen und die Frage zu klären, was mit ihrer Mutter geschehen soll. Ihr Zielplan für die nächsten zwei Wochen sieht so aus:

	Zeitaufwand:	Wofür:
Tag 1 (heute)	4 Std.	Steuererklärung
	2 Std.	Büroraum-Suche
	1 Std.	Gespräch mit Familie, um den Zielplan zu erläutern und um Akzeptanz für diesen zu erbitten
Tag 2	4 Std.	Steuererklärung
	2 Std.	Büroraum-Suche
	1 Std.	Familie
Tag 3	4 Std.	Steuererklärung
	2 Std.	Büroraum-Suche
	1 Std.	Familie
Tag 4	4 Std.	Steuererklärung
	2 Std.	Büroraum-Suche

	1 Std.	Familie
Tag 5	4 Std.	Steuererklärung
	2 Std.	Büroraum-Suche
	1 Std.	Familie
Tag 6	4 Std.	Steuererklärung
	2 Std.	Büroraum-Suche
	1 Std.	Familie
Tag 7	4 Std.	Steuererklärung zu Ende und abgeben
	2 Std.	Büroraum-Suche
	1 Std.	Familie
Tag 8	4 Std.	Büroraum-Suche
	2 Std.	Büro
	1 Std.	Familie
Tag 9	4 Std.	Büroraum-Suche
	2 Std.	Büro
	1 Std.	Familie
Tag 10	4 Std.	Büroraum-Suche
	2 Std.	Besuch bei Mutter, sie zum nächsten Sonntag zur
	1 Std.	»Familienkonferenz« einladen
		Familie
Tag 11	4 Std.	Büroraum-Suche
	2 Std.	Entscheidung Büro
	1 Std.	Familie
Tag 12	8 Std.	Vorbereitung Umzug
	1 Std.	Familie
Tag 13	8 Std.	Vorbereitung Umzug
	1 Std.	Familie
Tag 14	12 Std.	Büro Umzug

Am Sonntag will Frau Prokrastl während der Familienkonferenz eine Entscheidung fällen, ob sie bereit ist, ihre Mutter bei sich aufzunehmen. Für die darauf folgenden Tage plant sie wochentags jeweils 6 Stunden Bürozeit und 2 Stunden Familienzeit ein.

Der Zielplan von Frau Prokrastl enthält mehrere Schwachstellen. So plant sie etwas, was vom Ergebnis her gar nicht allein in ihrer Macht steht. Vielleicht geht die zeitliche Planung mit ihrer Steuererklärung noch auf, aber auch hierbei kann sie auf unvorhergesehene Probleme stoßen. Auf noch wackeligeren Beinen steht ihr Ziel, in den nächsten zehn Tagen ein geeignetes Büro anmieten zu können. Ihre Suche kann sie so planen, zum Finden

braucht sie Glück. Besser, sie hätte hierfür noch einen Plan B.

Fallbeispiel: Herr Zauder erstellt seinen Zielplan in Etappenzielen

Herr Zauder hat sich eine Liste aller Themen erstellt, bei denen er eine Entscheidung vor sich her schiebt. Nach der bereits oben beschriebenen Strategie plant er seine nächsten drei Wochen: Zuerst will er täglich eine Entscheidung bei den Themen fällen, bei denen kein zusätzlicher Informationsbedarf besteht. Gleichzeitig will er sich zwei Stunden täglich mit der Informationsbeschaffung für die Themen befassen, die ohne diese Informationen nicht sinnvoll entschieden werden können. Sobald zu einem Thema alle Informationen vorliegen, wird er dazu eine Entscheidung fällen.

Einsatzbereitschaft präzise zuweisen und überwachen
Selbstbetrug ist aller Laster Anfang. Und seien wir ehrlich: Menschen mit GFT sind dafür geradezu prädestiniert. Wir oft haben wir uns nicht schon selbst etwas vorgemacht? Wie oft haben wir – vielleicht sogar, obwohl wir uns gleichzeitig dafür abgelehnt haben – ein Ziel still und heimlich begraben, weil wir wieder einmal den einfacheren Weg gewählt haben? Damit das künftig nicht mehr so leicht für uns ist, werden wir einige Tricks anwenden.
Einsatzbereitschaft präzise zuweisen. Allein die Erkenntnis »Von nix kommt nix« verhilft ja noch nicht zu einem vernünftigen Zielplan. Dazu müssen wir zunächst bestimmen, welches Ziel wir mit welcher Einsatzbereitschaft verfolgen wollen:

Was genau wollen wir wann wie lange wofür tun?

Wie viel Energie sind wir täglich/wöchentlich/monatlich bereit, für dieses Ziel einzusetzen?

Auf diese Weise werden wir für uns selbst überprüfbar. Machen wir wirklich das, was wir uns vorgenommen haben und zeigen wir so viel Einsatz, wie wir das planten?
Die Ziele und den Zielplan offenlegen. Je mehr Menschen von unseren Vorsätzen, Plänen und Etappenzielen wissen und je mehr eingeweiht sind, wie, womit und bis wann wir unsere Ziele erreichen wollen, umso besser. Einige werden uns vielleicht dabei unterstützen, indem sie uns an unsere Vorsätze erinnern (falls wir sie wieder einmal aus den Augen verlieren sollten) oder wir sind dann motivierter, weil

wie nicht wollen, dass andere erkennen, wie wenig Selbstüberwindung wir bereit sind aufzubringen.

Kontrolleure einbinden und beauftragen. Selbstvertrauen ist fein, aber gerade Menschen mit GFT sind gut beraten, sich auch von anderen in ihrer Zielverfolgung beobachten und kontrollieren zu lassen. Das kann ein guter Freund, die Partnerin oder eine andere wichtige Vertrauensperson sein. Sie werden wir über unsere Veränderungsziele informieren und wir werden sie bitten, uns durch ständige Beobachtung und Rückmeldung dabei zu unterstützen, am Ball zu bleiben.

Kontrolleure sind auch besonders hilfreich, wenn es um den Einsatz selbst gesetzter Bestrafungsstrategien geht. Damit wir unserer eigenen Sanktion nicht so leicht ausweichen können, bitten wir den Kontrolleur, uns dabei hilfreich zu sein, z. B. indem wir ihn auffordern, das Kuvert mit dem Geld für uns in den Postkasten zu werfen, wenn wir ein Ziel nicht in der vorgegebenen Zeit ausreichend verfolgt haben.

8.4 Und jetzt Sie: Übungsaufgaben

Bitte beantworten Sie die nachstehenden Fragen schriftlich.

Aufgabe 77. Wofür ist das ständige Training der neuen Konzepte wichtig?

Aufgabe 78. Beschreiben Sie die Voraussetzungen, die erfüllt sein müssen, wenn man erfolgreich nach einem neuen Konzept leben möchte.

Aufgabe 79. Was versteht man unter dem *Problembewusstsein*? Wozu ist es wichtig?

Aufgabe 80. Was ist *Bahnung*? Wie funktioniert sie? Bitte geben Sie ein Beispiel.

Aufgabe 81. Auf welchen drei Ebenen können wir neue Konzepte trainieren? Beschreiben Sie die Ebenen und geben sie deren richtige Reihenfolge an.

Aufgabe 82. Welche Motivationsmöglichkeiten kennen Sie, um etwas zu tun, was zwar sinnvoll, aber ausgesprochen lästig oder unangenehm ist?

Aufgabe 83. Wie funktioniert das Belohnungsprinzip? Welche Einschränkungen sollte man dabei beachten?

Aufgabe 84. Wie funktioniert das Bestrafungsprinzip? Welche Einschränkungen sollte man dabei beachten?

Aufgabe 85. Was ist notwendig, wenn jemand die eigene langfristige Lebenszufriedenheit maximieren möchte? Bitte geben Sie ein Beispiel.

Aufgabe 86. Wie kann man ein GFT-Konzept durch Modelllernen an die nächste Generation weiterreichen?

Aufgabe 87. Welche Regeln gelten für die Motivation durch das Belohnungsprinzip?

Aufgabe 88. Welche Regeln gelten für die Motivation durch das Bestrafungsprinzip?

Aufgabe 89. Bitte geben Sie ein konkretes Beispiel dafür, welche Motivationsprinzipien Sie in welcher Form für eines Ihrer Ziele anwenden wollen. Wofür wollen Sie sich wie belohnen, wofür wie bestrafen?

Aufgabe 90. Was sind Etappenziele und welche Vorteile haben sie? Geben Sie ein Beispiel.

Aufgabe 91. Was ist ein Zielplan? Wozu dient er?

Aufgabe 92. Erstellen Sie für eines Ihrer Ziele einen Zielplan mit Etappenzielen.

Aufgabe 93. Worin bestehen die Vorteile, wenn man anderen die eigenen Ziele, Zielpläne und Etappenziele offenlegt?

Aufgabe 94. Was ist ein *Kontrolleur*, wozu setzt man ihn ein? Geben Sie ein Beispiel für seinen sinnvollen Einsatz.

9 Sinnvolle Übungen planen und durchführen

Übungsziel. Wenn wir nun daran gehen, Übungen für unser Veränderungsziel zu planen, berücksichtigen wir dabei stets, dass deren Sinn in der Veränderung von Einstellungen und Konzepten besteht, *nicht* in Verhaltenstrainings. Alle Übungen verfolgen ausschließlich das Ziel, unser altes GFT-Konzept durch ein neues, zielführendes Konzept zu ersetzen. Es geht hier also nicht in erster Linie um die Übung selbst oder darum, neue Verhaltensweisen zu drillen, sondern darum, unser neues Konzept zu üben und im Alltag anzuwenden. Je häufiger uns dies erfolgreich gelingt, umso eher werden wir es bahnen und so verinnerlichen, dass wir es dann irgendwann auch in anderen Situationen »unbewusst« parat haben.

9.1 Sinnvolle Übungen bestimmen

Bevor wir mit den Übungen für unser neues Konzept beginnen, müssen wir natürlich erst festlegen, was genau wir wann, wie und wo trainieren wollen. Zu diesem Zweck sammeln wir zunächst typische Situationen für unser altes GFT-Denkmuster, also solche, in denen wir zuvor mit unserer alten Forderungs- oder Vermeidungsstrategie reagiert hätten.

Solange das neue Konzept lediglich *geübt* wird, kann die konkrete Übungs*situation* für unseren Alltag völlig unwichtig sein und muss weder dem eigenen Geschmack entsprechen noch langfristig zielführend sein. So kann ein »absoluter Forderer und Wutbrummer«, also jemand, der unbeeinflussbare lästige Gegebenheiten nicht akzeptieren mag und der nun das Motto »So is' es« üben will, gezielt Situationen aufsuchen, wo man Schlange stehen und warten muss. »Ewig fordernde Königskinder«, die stets auf die eigene Bequemlichkeit bedacht sind, könnten in einer Übung z. B. fremden Personen ungefragt Hilfe anbieten.

Bevor wir uns eigene Übungen überlegen, betrachten wir noch zwei Qualitätsanforderungen, die sinnvolle Übungsaufgaben erfüllen sollen:

- Übungen sollen gezielt aufzusuchen und auszulösen sein,
- Übungen sollen niemanden schädigen.

»Und wozu das?«

Nun, schauen wir uns das genauer an.

Übungen sollen gezielt aufzusuchen und auszulösen sein

Mit dieser Forderung soll gewährleistet werden, dass wir selbst entscheiden, wann wir welche Übungssituation aufsuchen, um sie mit der selbst gewählten Geschwindigkeit zu trainieren. Dazu muss das, was wir üben wollen, natürlich durch uns selbst auszulösen und zu steuern sein und darf nicht vom Verhalten oder von der Reaktion anderer abhängen. Hier einige Beispiele für Übungen, die dieses Qualitätskriterium erfüllen:

- Ich gehe jeden zweiten Tag um 18 Uhr für eine Stunde ins Fitnessstudio.
- Ich bringe jeden Samstag meine Buchhaltung auf den aktuellen Stand.
- Ich schreibe mir jeden Abend meine Ziele für den nächsten Tag auf.

Solche Übungen sind selbst steuerbar: Wir entscheiden, wann wir sie

beginnen und wie wir sie durchführen. Weil wir innerlich auf die Übung vorbereitet sind, haben wir vor und während ihrer Durchführung unser neues Konzept, unsere neue Denkweise für solche Situationen zur Verfügung. Das ist eher unwahrscheinlich, wenn wir – wie im nächsten Beispiel – von der Situation überrascht worden wären.

Folgende Beispiele erfüllen die obige Qualitätsanforderung nicht:

- Wenn mein Chef mich das nächste Mal tadelt, bleibe ich höflich.
- Bis Samstag habe ich ein neues Büro gefunden.
- Ich entscheide mich jetzt: Ich werde Sabine heiraten.

Bei diesen Übungen sind wir von der Reaktion anderer abhängig oder wir setzen schon eigene Fähigkeiten voraus, die wir doch durch diese Übungen erst noch lernen wollen. In der ersten Aufgabe könnten wir die Situation nicht vorhersehen, wir würden von ihr überrascht und hätten vermutlich unser neues Konzept noch nicht so spontan (d. h. unüberlegt) parat, wie gewünscht. Wir wollen doch durch solche Übungen erst lernen, in einer bestimmten Situation auf eine bestimmte Art und Weise zu denken, statt mit dem alten Konzept und seinen Begleitsymptomen zu reagieren. Beim zweiten Beispiel hätten wir bereits eine Fähigkeit vorausgesetzt, die wir gar nicht besitzen: Das Suchen steht in unserer Macht, das Finden nicht. Im ersten und dritten Beispiel sind wir außerdem auf bestimmte Reaktionen anderer angewiesen, nämlich dass diese uns überhaupt tadeln oder heiraten möchten.

Übungen sollen niemanden schädigen

Mit unseren Übungen wollen wir niemanden schädigen, weder uns selbst noch andere. Übungssituationen sollten nicht gefährlicher als das normale Alltagsleben sein – wir verzichten also auf alle Übungen, die diese Bedingung verletzen. Hierzu zählen z. B. folgende Situationen:

- Wenn mich mein Chef noch einmal kritisiert, knalle ich ihm eine.
- Ich ziehe erst aus meinem Büro aus, wenn ich ein neues gefunden habe.
- Ich entscheide jetzt immer sofort, auch wenn ich die Konsequenzen der einzelnen Alternativen noch nicht kenne.

Falls die Personen, die hier ungefragt in die Übung einbezogen werden, entsprechende Konsequenzen ziehen, sind die beiden ersten Beispiele für unsere langfristigen Ziele ebenso schädlich wie das dritte. Im ersten Beispiel wird vermutlich das langfristige Ziel sabotiert, nach der Probezeit übernommen zu werden. Im zweiten Beispiel wären die ökonomischen Konsequenzen wohl um einiges negativer, als wenn man gleich einen Makler beauftragt. Beim Vorgehen im dritten

Beispiel setzt man leichtfertig seine Ziele aufs Spiel.

Über die beiden genannten Qualitätsanforderungen hinaus werden wir bei unseren Übungen auch den Moral-Check anwenden und bedenken, wie wir es fänden, wenn andere mit uns auf diese Weise »trainieren« würden.

!

Sinnvolle Übungen dienen ausschließlich dazu, alte Denkmuster zu widerlegen und neue zu trainieren. Es geht nicht darum, Verhaltensweisen zu üben.
Wir führen die Übungen in problemtypischen Situationen durch, in denen wir bisher mit dem GFT-Konzept reagieren. Sie sollen gezielt aufzusuchen und auszulösen sein, niemanden schädigen und nicht gefährlicher als das normale Alltagsleben sein.
Je häufiger wir das neue Konzept in unterschiedlichen Situationen trainieren und durch Erfahrung bestätigen, umso schneller werden wir es bahnen und verinnerlichen.

9.2 Übungsaufgaben sammeln und Übungsleitern erstellen

Übungsaufgaben sammeln
Unsere drei beispielhaften Vertreter für GFT-Konzepte zeigen uns nun, wie sinnvolle Übungen für das Verändern ihrer jeweiligen Reaktionsmuster aussehen können.

Fallbeispiel: Frau Hauptmann sammelt Übungsaufgaben

Zum Training ihres neuen Konzepts hat sich Frau Hauptmann folgende Übungen ausgesucht, bei denen sie sich bisher heftig geärgert und maßlos aufgeregt hätte:

- Ich biete einer Kollegin ungefragt bei einer Büroaufgabe Hilfe an.
- Ich nehme einen Bus früher, um zehn Minuten vor Arbeitsbeginn im Büro zu sein.
- Ich befrage meinen Partner zu Themen mit dem Ziel, seine Sichtweise zu verstehen. Ich werde dabei weder widersprechen noch argumentieren.
- Ich stelle mich an eine Schlange an (beim Einkaufen, in der Post, im Amt), ohne mich über die Wartezeit zu ärgern und übe: »So is' es.«
- Wenn ich mit dem Bus fahre, lasse ich erst alle anderen ein- oder aussteigen.
- Ich suche mir eine Meldung aus der Zeitung oder den Nachrichten heraus, die mir überhaupt nicht gefällt. Dann überlege ich, was die darin Agierenden wohl zu so einer Entscheidung veranlasst hat, welche Ziele sie damit verfolgen und wie ihre Sicht der Dinge sein könnte.
- Ich suche mir eine Einstellung oder Handlung meines Partners heraus, die mir nicht gefällt. Dann überlege ich, was ihn wohl zu seiner Entscheidung veranlasst hat, welche Ziele er damit verfolgt und wie seine Sicht der Dinge sein könnte. Anschließend frage ich ihn danach, um zu prüfen, ob ich das richtig erraten habe.
- Ich wasche ungefragt das Auto meines Partners.
- Ich putze den Treppenteil meiner Nachbarin ungefragt mit.

- Ich bitte beim Restaurantbesuch eine Begleitperson, für mich zu entscheiden, was ich esse.
- Ich frage meinen Partner, welchen Teil der Hausarbeit ich diese Woche übernehmen soll. Ich werde seinen Vorschlag widerspruchslos akzeptieren.

Fallbeispiel: Frau Prokrastl sammelt Übungsaufgaben

Frau Prokrastl will ihr Vermeidungskonzept loswerden. Mit folgenden Übungen will sie lernen, Dinge zu tun, die sie zwar für wichtig hält, zu denen sie aber weniger Lust hat, als sich im Büro mit ihrer Erfolgssteigerung zu beschäftigen:

- Ich spiele eine Stunde mit meiner Tochter.
- Ich stelle einen Putzplan auf und arbeite meinen täglichen Anteil daran ab.
- Am Samstag bringe ich meine Steuern/Buchführung auf den aktuellen Stand.
- Ich nehme mir eine Stunde Zeit für meinen Mann.
- Wenn meine Mutter bei uns wohnt, beschäftige ich mich eine halbe Stunde mit ihr. Wohnt sie bei sich oder in einem Heim, besuche ich sie für eine Stunde.
- Ich gehe eine Stunde zum Fitnesstraining.
- Ich koche ein Lieblingsessen meines Mannes, das ich nicht gern mag.
- Ich schalte meine Büronummer von 16 bis 10 Uhr auf den Anrufbeantworter. Ich beschäftige mich in dieser Zeit nicht mit beruflichen Dingen.
- Ich mache eine Stunde Gymnastik und Yoga im Hause.
- Ich lösche alle Spiele von meinem PC.
- Ich belege einen Volkshochschulkurs zum Thema Kindererziehung.

Fallbeispiel: Herr Zauder sammelt Übungsaufgaben

Herr Zauder will lernen, auf die Vorteile abgewählter Alternativen

zu verzichten. Dazu hat er sich folgende Übungen vorgenommen:

- Ich beantworte Steffies Frage und sage ihr, dass ich keine feste Beziehung mit ihr möchte.
- Ich entscheide, ob ich mit Katja eine feste Beziehung möchte – und auf die anderen Beziehungsangebote verzichten will. Falls ja, frage ich sie noch am selben Tag, ob sie das auch möchte.
- Ich beantworte Marlenes Frage, ob ich noch andere Freundinnen habe, mit »Ja«.
- Ich entscheide, ob ich für die nächsten drei Jahre mit meiner jetzigen Position zufrieden sein will oder ob ich mich ab sofort um eine Verbesserung bemühe.
- Ich entscheide, ob ich weiter zur Miete wohnen oder Wohnungseigentum erwerben will.
- Ich sage meinem Freund Moritz, dass ich nicht mit ihm nach Griechenland möchte.
- Ich sage Klaus zu seiner Silvester-Party in vier Monaten schon heute definitiv zu.
- Ich bitte die Nachbarin, die immer auf meine Katze aufpasst, den Mülleimer nicht immer so mit Pappe vollzustopfen.
- Ich entscheide über meine Lebensziele und stelle hierzu einen Zielplan auf.
- Ich entscheide in den nächsten zehn Tagen, welches Auto ich kaufe. Bis dahin habe ich alle nötigen Informationen gesammelt.

Übungsleitern erstellen

Wir haben bereits im Abschnitt 8.3 erkannt, dass wir unsere Aussichten für den Übungserfolg steigern können, wenn wir unnötige Frustrationserlebnisse vermeiden. So etwas könnte uns aber drohen, wenn wir – gewollt oder versehentlich – sofort mit der schwierigsten Übung beginnen. Das Risiko, dass wir *so etwas* verweigern und wieder die alte GFT-Reißleine ziehen, wäre unnötig groß, denn *so viel* Selbstüberwindung werden die meisten noch nicht aufbringen. Bevor wir uns auf die Durchführung der Übungen stürzen, werden wir sie daher zuvor nach ihrer Schwierigkeit sortieren, damit wir nicht versehentlich oder gar absichtlich (z. B. weil wir möglichst schnell damit »durch« sein möchten) mit einer zu schwierigen Aufgabe beginnen.

Wenn wir erst die leichteren Aufgaben erfolgreich erledigt haben, werden wir durch unsere ersten Erfolgserlebnisse nach und nach mehr Selbstvertrauen aufbauen. Das hilft uns dabei, dann auch die schwierigeren und – wenn wir es denn wollen – letztendlich auch die

schwierigsten unserer Vorhaben auszuführen.

Damit wir bei unseren Übungen Rückfälle in alte GFT-Reaktionen möglichst vermeiden, erstellen wir also zunächst eine Übungsleiter, in der wir unsere Übungsaufgaben nach ihrem Schwierigkeitsgrad in zehn Stufen ordnen.

Dabei kann man folgendermaßen vorgehen: Wir schreiben alle Übungen auf kleine Zettel. Dann bestimmen wir die schwerste, sie kommt auf die Stufe 10. Alle anderen Übungen werden nun in ihrer relativen Schwierigkeit zu dieser ersten, auf Stufe 10 eingeordneten Übung bestimmt: Die Übung auf dem zweiten Zettel ist entweder gleich schwer und kommt auch auf Stufe 10, oder sie ist z. B. halb so schwer und kommt auf Stufe 5. Die Übung vom nächsten Zettel ist entweder genauso schwer wie eine zuvor eingeordnete und kommt dann auf dieselbe Stufe, oder sie liegt darunter oder zwischen zwei bereits eingeordneten Übungen. Auf diese Weise werden alle Übungen in eine Rangreihe geordnet.

Jetzt nur keine Panik!

Niemand *muss* die Übungen der Stufen 7, 8, 9 oder 10 durchführen. Wie weit er sein altes Problem ablegen will, entscheidet jeder für sich selbst. Der eine mag schon mit dem Erreichen der Stufe 6 zufrieden sein, jemand anderes hört bei 8 auf und wieder andere wollen alle Stufen schaffen.

Wir werden dann mit der einfachsten Übung beginnen. Erst wenn wir diesen Schwierigkeitsgrad erfolgreich mit unserem neuen Konzept bewältigen können, gehen wir zur nächsten Schwierigkeitsstufe über. Dann trainieren wir die Übungen dieser Stufe so lange, bis wir auch dort auf die angestrebte Weise denken, fühlen und handeln. So arbeiten wir uns dann Stufe für Stufe auf unserer Übungsleiter empor, bis wir auch den letzten angestrebten Schwierigkeitsgrad erfolgreich bewältigen.

Vorteile des gestuften Vorgehens. Über das bereits beschriebene Reduzieren von Frustrationserlebnissen hinaus hat das Üben in abgestuften Schwierigkeitsgraden noch weitere Vorteile: Wir kommen leichter mit unseren schwierigen Aufgaben zurecht, wenn wir zuvor die leichteren erfolgreich mit unserem neuen Konzept gemeistert haben. Das liegt unter anderem daran, dass unser Selbstvertrauen durch die vorherigen Übungserfolge stetig steigt. Zudem ist die nötige Selbstüberwindung von einer Stufe zur nächsten immer gleich hoch.

Wenn wir es irgendwann gelernt haben, die Stufe 5 zu bewältigen, ist es bis zur Stufe 6 nur noch ein kleiner Schritt.

Betrachten wir an drei Beispielen, wie solche Übungsleitern in der Praxis aussehen könnten.

Beispiele für Übungsleitern

Fallbeispiel: Frau Hauptmann erstellt ihre Übungsleiter

1.Ich befrage meinen Partner zu bestimmten Themen mit dem Ziel, seine Sichtweise zu verstehen. Ich werde dabei weder widersprechen noch argumentieren.
2.Ich suche mir eine Einstellung oder Handlung meines Partners heraus, die mir nicht gefällt. Dann überlege ich, was ihn wohl zu seiner Entscheidung veranlasst hat, welche Ziele er damit verfolgen und wie seine Sicht der Dinge sein könnte. Anschließend frage ich ihn danach, um zu prüfen, ob ich das richtig erraten habe.
3.Ich nehme einen Bus früher, um zehn Minuten vor Arbeitsbeginn im Büro zu sein.
3.Ich suche mir eine Meldung aus der Zeitung oder den Nachrichten heraus, die mir überhaupt nicht gefällt. Dann überlege ich, was die darin Agierenden wohl zu so einer Entscheidung veranlasst hat, welche Ziele sie damit verfolgen und wie ihre Sicht der Dinge sein könnte.
4.Ich biete einer Kollegin ungefragt bei einer Büroaufgabe Hilfe an.
5.Ich stelle mich an eine Schlange an (beim Einkaufen, in der Post, im Amt), ohne mich über die Wartezeit zu ärgern und übe: »So is' es.«
6.Ich putze den Treppenteil meiner Nachbarin ungefragt mit.
7.Ich bitte beim Restaurantbesuch eine Begleitperson, für mich zu entscheiden, was ich esse.
8.Wenn ich mit dem Bus fahre, lasse ich erst alle anderen ein- oder aussteigen.
9.Ich wasche ungefragt das Auto meines Partners.
10.Ich frage meinen Partner, welchen Teil der Hausarbeit ich diese Woche übernehmen soll. Ich werde seinen Vorschlag unwidersprochen akzeptieren.

Fallbeispiel: Frau Prokrastl erstellt ihre Übungsleiter

1.Ich nehme mir eine Stunde Zeit für meinen Mann.
2.Ich spiele eine Stunde mit meiner Tochter.
3.Ich stelle einen Putzplan auf und arbeite meinen täglichen Anteil daran ab.
4.Wenn meine Mutter bei uns wohnt, beschäftige ich mich eine halbe Stunde mit ihr. Wohnt sie bei sich oder in einem Heim, besuche ich sie für eine Stunde.
5.Ich gehe eine Stunde zum Fitnesstraining.
5.Ich koche ein Lieblingsessen meines Mannes, das ich nicht gern mag.
6.Ich belege einen Volkshochschulkurs zu einem Thema, das für Kindererziehung relevant ist.
7.Ich mache eine Stunde Gymnastik und Yoga im Hause.
8.Am Samstag bringe ich meine Steuern/Buchführung auf den aktuellen Stand.
9.Ich lösche alle Spiele von meinem PC.
10.Ich schalte meine Büronummer von 16 bis 10 Uhr auf den Anrufbeantworter. Ich beschäftige mich in dieser Zeit nicht mit beruflichen Dingen.

Fallbeispiel: Herr Zauder erstellt seine Übungsleiter

1. Ich sage Klaus zu seiner Silvester-Party in vier Monaten schon heute definitiv zu.
2. Ich beantworte Marlenes Frage, ob ich noch andere Freundinnen habe, mit »Ja«.
3. Ich beantworte Steffies Frage und sage ihr, dass ich keine feste Beziehung zu ihr möchte.
4. Ich bitte die Nachbarin, die immer auf meine Katze aufpasst, den Mülleimer nicht immer so mit Pappe vollzustopfen.
5. Ich sage meinem Freund Moritz, dass ich nicht mit ihm nach Griechenland möchte.
6. Ich entscheide in den nächsten zehn Tagen, welches Auto ich kaufe. Bis dahin habe ich alle nötigen Informationen gesammelt.
7. Ich entscheide, ob ich mit Katja eine feste Beziehung möchte

– und auf die anderen Beziehungsangebote verzichten will. Falls ja, frage ich sie noch am selben Tag, ob sie das auch möchte.

8. Ich entscheide, ob ich für die nächsten drei Jahre mit meiner jetzigen Position zufrieden sein will oder ob ich mich ab sofort um eine Verbesserung bemühe.
9. Ich entscheide, ob ich weiter zur Miete wohnen oder Wohnungseigentum erwerben will.
10. Ich entscheide über meine Lebensziele und stelle hierzu einen Zielplan auf.

9.3 Übungen vorbereiten und durchführen

Jetzt geht's los! Genug vorbereitet, jetzt beginnen wir mit dem eigentlichen Veränderungsprozess. Dazu haben wir bereits unsere persönliche Übungsleiter aufgestellt und picken uns als Nächstes die Situation mit dem niedrigsten Schwierigkeitsgrad heraus.

Wir haben dazu bereits die zuvor in ABCZ-Modellen erarbeiteten neuen Denkmuster für diese Situation auswendig gelernt, um sie künftig jederzeit parat zu haben.

Bevor wir nun ausführen, was wir in unserer Übung festgelegt haben, werden wir dazu noch einige Vorbereitungen treffen: Wir stellen uns die Denk- und Verhaltensweisen, die für diese Übung notwendig sind, in allen Einzelheiten und im vollständigen Ablauf vor, d. h., wir schreiben uns dazu ein *inneres Drehbuch*. Erst wenn wir das verinnerlicht haben, gehen wir an die eigentliche Umsetzung.

Betrachten wir diese beiden Übungsschritte genauer.

9.3.1 Schritt 1: Vorstellungsübungen mit dem inneren Drehbuch

Was für Ziele im Allgemeinen gilt, gilt auch für unsere Übungsziele: Wenn wir erfolgreich dort ankommen wollen, wo wir hin möchten, brauchen wir eine möglichst klare Vorstellung davon, *wie* wir dorthin kommen können. Wir benötigen eine klare Vorstellung vom Ablauf unseres Verhaltens, denn wir können uns allenfalls so verhalten, wie wir es uns bewusst oder unbewusst vorstellen können. Fehlt uns die Vorstellung davon, wie etwas umzusetzen ist, können wir es auch nicht ausführen.

Innere Drehbücher erstellen
Als Schauspieler im Theater braucht man ein Drehbuch, um jederzeit genau zu wissen, was gleich kommt. Ebenso brauchen wir für jede unserer Übungen ein inneres Drehbuch. Darin sind unsere neue Strategie und das dazu neu erarbeitete Konzept enthalten. Es geht dabei darum, dass wir uns genau vor Augen führen, wie wir uns in dieser Übungssituation verhalten und was wir dabei denken wollen: unser neues Konzept B^{neu}.

Komplette Drehbücher schreiben! Wenn wir unsere Drehbücher erstellen, achten wir darauf, dass wir sie auch bis zum erfolgreichen Abschluss schreiben und dass wir uns darin so fühlen und verhalten,

wie unser neues Konzept das vorsieht.

So hat sich beispielsweise Frau Hauptmann nicht nur genau überlegt, *welcher* Kollegin sie heute *wobei* Hilfe anbieten will, sondern sie hat sich auch ein klares Drehbuch von ihrem Denken und Verhalten während der kompletten Übung geschrieben – bis hin zum erfolgreichen Abschluss. Denn sonst hätte ihre Übung keinen Sinn, z. B. wenn sie zwar ihre Hilfe anböte und auch tatsächlich leistete, aber dabei vor lauter Frust und Ärger am liebsten herumpöbeln möchte.

Bei einer sinnvollen, zielführenden B^{neu}-Übung soll das B^{neu} auch noch nach Abschluss der Übung präsent sein, denn sonst wäre es lediglich eine »Augen-zu-und-durch«-Übung gewesen, deren Konsequenzen uns eher vor weiteren Versuchen zurückschrecken lassen. Wir haben die Aufgabe dann zwar »brav« erledigt, dabei aber leider nur die alten, unangemessenen Gedanken und Gefühle erneut aktualisiert.

Nur das B^{neu} zählt!*So* eine Übung wäre dann nämlich nicht erfolgreich, auch wenn wir uns darin wie angestrebt verhalten haben, denn das neue Konzept ist dann ja gar nicht zum Zuge gekommen. Und das ist doch der Grund, weshalb wir die ganze Mühe auf uns nehmen: Unser B^{neu} zu üben und glauben zu lernen. Eine Verhaltensänderung allein wäre kein Erfolg, solange man noch die Gefühlskonsequenz des alten Konzepts einfährt.

!

Unser Handeln wird durch das innere Drehbuch bestimmt. Besitzen wir keine Vorstellung von einer Handlung, können wir sie auch nicht durchführen.
Wir erstellen für jede Übung ein inneres Drehbuch, das das Zielgefühl und Zielverhalten vom Anfang bis zum Ende einer Übung beschreibt und die neuen, sinnvollen Denkmuster in diese Übungssituation einbezieht. Im inneren Drehbuch erreichen wir das erwünschte Ziel.

Voraussetzungen für Konzeptänderungen. Wer gibt schon grundlos, ohne wichtigen Anlass alte, mehr oder weniger lieb gewonnene Überzeugungen auf? So etwas funktioniert nur, wenn wir einen »guten Grund« dafür haben, diese abzulegen. Der beste ist, wenn wir sie nicht mehr glaubwürdig finden. Das erreichen wir umso leichter, je plausibler wir uns selbst begründen können, was am alten Konzept unangemessen, unsinnig oder krank machend ist. Erst danach sind wir normalerweise bereit und offen für neue, alternative Sichtweisen.

Das neue Konzept werden wir umso schneller übernehmen, je deutlicher wir uns selbst begründen können, was *dafür* spricht und wozu es gut ist. Wir müssen von unserem neuen Konzept hundertprozentig überzeugt sein. Je häufiger wir es dann erfolgreich anwenden, umso schneller verinnerlichen wir es, bis wir irgendwann damit genau so »spontan« oder unbewusst reagieren, wie zuvor mit dem alten.

!

Um Konzeptänderungen zu erreichen, müssen wir zuerst die alte Überzeugung aufgeben. Das gelingt umso leichter, je deutlicher wir uns ihre Unangemessenheit begründen.
Neue Konzepte verinnerlichen wir umso schneller, je plausibler wir uns ihre Angemessenheit vor Augen führen und je häufiger sie der Realitätsprüfung im Alltag standhalten.

Vorstellungsübungen durchführen
Haben wir eine Übung von unserer Übungsleiter ausgesucht und dazu ein zielführendes *inneres Drehbuch* erstellt, trainieren wir es mehrfach in der Vorstellung. Dabei gehen wir folgendermaßen vor:

1. Wir suchen einen ruhigen Ort auf, an dem wir ungestört sind. Dann versetzen wir uns gedanklich in die ausgewählte Übungssituation und beginnen, unser inneres Drehbuch gedanklich so anzuwenden, wie wir es zuvor aufgestellt haben.
2. Falls wir während dieser Übung auf unser altes Konzept oder das damit verbundene Gefühl stoßen, unterbrechen wir unsere Vorstellung sofort per *Gedankenstopp*, indem wir (innerlich) laut »Halt! Stopp!« rufen und dann zunächst das B^{neu} wiederholen. Erst wenn wir das wieder vor Augen haben, nehmen wir die Vorstellungsübung an der unterbrochenen Stelle erneut auf.
3. Dies wiederholen wir immer dann, wenn wir während der Vorstellungsübung auf unser altes Denkmuster oder das dadurch erzeugte Gefühl stoßen.

Eine Vorstellungsübung ist erst dann erfolgreich, wenn wir darin mithilfe unseres neuen Konzepts zu dem Ergebnis gelangen, dass wir vorher im *inneren Drehbuch* festgelegt haben. Wir trainieren das neue, angestrebte Denken und Verhalten daher so lange in der Vorstellung, bis wir beides zielgemäß meistern. Dabei beachten wir folgendes:

- Wir führen die Vorstellungsübung erst durch, wenn wir fest von unserem neu erarbeiteten Konzept überzeugt sind, um nicht womöglich unbemerkt das alte unangemessene weiter zu verstärken.

- Wir machen die Vorstellungsübung erst, wenn wir unser B^{neu} erarbeitet und auswendig gelernt haben.
- Wir erstellen zu jeder Vorstellungsübung ein zielführendes Drehbuch.

!

Wir trainieren das neue, angestrebte Denken und Verhalten so lange in der Vorstellung, bis wir damit die Übungssituation zielgemäß meistern. Erst danach führen wir sie tatsächlich aus.

Fallbeispiel: Frau Prokrastl macht eine Vorstellungsübung

Heute möchte sich Frau Prokrastl auf ihre Übung auf der Stufe 2 (»Ich spiele eine Stunde mit meiner Tochter«) gedanklich vorbereiten. Dazu spult sie nun ihr inneres Drehbuch ab und versucht, sich dabei auf ihr neues Konzept und ihre Gefühls- und Verhaltensziele zu konzentrieren.

Als Gefühlsziel hat sie Zuneigung in der Stärke 8 festgelegt, als Verhaltensziel die konzentrierte Beschäftigung mit ihrer Tochter. Ihr B^{neu} lautet: »Ich spiele mit meiner Tochter, um mit ihr im Kontakt zu sein und zu zeigen, wie wichtig sie mir ist. Das ist für mich wichtiges, zielführendes Verhalten und keine Zeitvergeudung. Ich verfolge hier ein langfristiges Ziel und will keine kurzfristige Belohnung erwarten.« Folgen wir nun ihrer Vorstellungsübung:

»Es ist Freitag, 17 Uhr. Ich bin mit meiner Tochter im Wohnzimmer. Sie krabbelt auf dem Boden herum. Um sie herum liegen ihre Lieblings-Stofftiere. Ich sitze neben ihr auf dem Boden und halte ihr den Hasen hin. Plötzlich höre ich im Nebenzimmer einen Klingelton. Es ist eine neue Nachricht eingegangen. Ob das wohl die Rückmeldung des neuen Kunden ist?« … HALT! STOPP! … Frau Prokrastl bemerkt bei dieser Vorstellung, wie sie nervös wird und aufstehen möchte, um nachzusehen, wer ihr eine Nachricht geschickt hat. Sie macht einen Gedankenstopp und wiederholt gedanklich mehrfach ihr B^{neu}: »Ich spiele mit meiner Tochter, um mit ihr im Kontakt zu sein und zu zeigen, wie wichtig sie mir ist. Das ist für mich wichtiges, zielführendes Verhalten und keine Zeitvergeudung. Ich verfolge hier ein langfristiges Ziel und will keine kurzfristige Belohnung erwarten.« Dann fährt sie mit der

Vorstellungsübung fort: »Ich spreche mit meiner Tochter … halte ihr den Stoffhasen hin. Sie krabbelt auf mich zu. Ich lächle sie an. Ob sich der Kunde wohl gemeldet hat? Mit diesem Abschluss hätte ich mein bisher bestes Monatsergebnis eingefahren! … HALT! STOPP! … (Frau Prokrastl wiederholt ihr B^{neu} und konzentriert sich wieder auf ihre Tochter.) … Wir spielen zusammen mit den Stofftieren. Meine Tochter lacht und brabbelt etwas. Sie sitzt da, hält ihren Hasen und ist damit beschäftigt, an seinen Ohren zu ziehen. Ich beobachte, wie sie jetzt ein Tier nach dem anderen aufnimmt und wieder zurücklegt. Sie scheint völlig konzentriert bei der Sache zu sein und sieht mich gar nicht … Ob ich wohl schnell schaue, was da an E-Mails reingekommen ist? Das wäre doch echt der Hammer, wenn das geklappt hätte! … HALT! STOPP! … Ich spüre meine alte Ungeduld, lege erneut einen Gedankenstopp ein und wiederhole mehrfach mein B^{neu}. Dann wende ich mich wieder meiner Tochter zu, spreche mit ihr und nehme auch ab und zu ein Tier in die Hand. So geht das eine Weile, da klingelt das Telefon. Ich springe auf und will zum Telefon. Der Anrufbeantworter ist bereits angesprungen. Wer das wohl ist? … HALT! STOPP! …« usw.

9.3.2 Schritt 2: Training des neuen Konzepts »live« im Alltag

Und nun geht's wirklich los. Wir sind nun so gut vorbereitet, dass wir unser inneres Drehbuch jetzt auch real im Alltag trainieren und unser neues Konzept »live« üben.

Dazu vergessen wir nicht, uns dafür möglichst noch Unterstützung durch einen »Kontrolleur« zu suchen. Wir haben ja schon bei der Betrachtung unserer Selbstmotivationsmöglichkeiten in Abschnitt 8.3 erkannt, wie wichtig so eine Person für den Änderungserfolg ist.

Der Kontrolleur. Das ist eine Person, die unser Handwerkszeug, das ABCZ-Modell und unsere B^{neu} kennt und die mit uns die ausgewählte Übungssituation aufsucht. Das könnte beispielsweise ein guter Freund, der Partner oder ein Mitglied der Therapiegruppe sein.

Der Kontrolleur begleitet unsere Übungen, ohne von außen erkennbar dazuzugehören. Er beobachtet uns unauffällig aus der Distanz und hat folgende Aufgaben:

- Er ist unser *Rettungsanker*, an den wir uns wenden, wenn wir uns einmal nicht vom alten Reaktionsmuster befreien können und am liebsten ausweichen, schmollen oder streiten möchten. Er hilft uns, das neue Konzept zu erinnern.
- Allein seine Anwesenheit hilft oft dabei, den *inneren Schweinehund* zu überwinden, die nötige Selbstüberwindung

aufzubringen und nicht zu kneifen.
- Er dient als *Spiegel*: Wir können uns in den Übungen oft schlecht selbst beobachten. Er kann unser Übungsverhalten daraufhin beurteilen, was wir bereits zielführend und gemäß unseres inneren Drehbuchs geschafft haben und was nicht.

Hier nochmals als Übersicht, wie wir jetzt unser neues Konzept anhand unserer Übungsaufgaben »live« trainieren:

Vorgehen bei »Live«-Übungen

1. **Sorgfältige Vorbereitung.** Um keine unnötigen Frustrationen zu produzieren und um nicht unbewusst die unangemessenen alten Muster zu wiederholen, beachten wir folgendes:
    - Wir machen »Live«-Übungen erst, wenn wir vorher ein zielführendes B^{neu} erarbeitet und auswendig gelernt haben.
    - Wir machen »Live«-Übungen erst, wenn wir vorher ein zielführendes Drehbuch erstellt haben.
    - Wir machen »Live«-Übungen erst, wenn wir sie erfolgreich in Vorstellungsübungen bewältigt haben.
5. **Konkrete Planung und gezieltes Vorgehen.** Wir planen vorher, *wann* genau wir *welche* Übung *wo* und *wie* durchführen möchten. Dazu stimmen wir uns mit unserem Kontrolleur ab und weihen ihn in unser inneres Drehbuch, unser B^{neu} und unser Übungsziel ein. Dann suchen wir die Situation genauso auf, wie wir es geplant haben.
6. **Dem inneren Drehbuch folgen.** Beim Übungsbeginn und dem weiteren Ablauf orientieren wir uns präzise an unserem Drehbuch. Wir nehmen keine spontanen Veränderungen daran vor.
7. **Gedankenstopps nutzen.** Wenn wir in unser altes unangemessenes Konzept zurückfallen, legen wir sofort einen *Gedankenstopp* ein. Wir wiederholen zunächst unser B^{neu}, bis es wieder »sitzt« und greifen erst dann die Übung erneut auf.
8. **Selbstreflexion.** Wir sind nicht in Eile. Wir nehmen uns so viel Zeit für die Übung, wie wir brauchen, um sie wie geplant zu Ende zu führen, und wir legen so viele *Gedankenstopps* ein und wiederholen unser B^{neu} so oft wie nötig. In der Übung machen wir uns mehrfach bewusst, *weshalb* und *wozu* wir das machen und kontrollieren ständig, ob wir so denken und handeln, wie wir es in unserem Drehbuch festgelegt haben.
9. **Übung zu Ende führen.** Wir versuchen, die Übung bis zum Ende unseres Drehbuchs durchzuführen. Falls wir unseren roten Faden verlieren oder feststellen, dass wir ein ungünstiges Drehbuch geschrieben haben, brechen wir die Übung ab,

erstellen zuhause ein zielführendes, lernen es auswendig und machen dann einen neuen Anlauf.

10. **Nachbereitung und Bewertung.** Haben wir eine Übung durchgeführt, betrachten wir zusammen mit dem Kontrolleur, ob wir das vorbereitete innere Drehbuch und das B^{neu} angewendet haben. Ist es uns gelungen, das neue Konzept anzuwenden? Oder müssen wir diese Übung noch einmal machen?

Falls uns die Übung gelungen ist, werden wir nicht vergessen, uns dafür zu loben. Dazu ein Hinweis:

Eigenlob stinkt nicht. Wir müssen lernen, uns innerlich selbst auf die Schulter zu klopfen, wenn wir etwas erreicht haben, das den eigenen Zielen dient. Eigenlob ist die notwendige Voraussetzung dafür, um mit sich selbst zufrieden zu sein, um die Selbsteffizienzerwartung zu verbessern und um das Selbstvertrauen zu stärken. Deshalb werden wir uns nach erfolgreichem Üben immer selbst dafür loben, dass wir uns dazu überwunden haben.

!

Übungen sind bereits erfolgreich, wenn wir uns überwinden, sie durchzuführen und das neue Denken trainieren. Das ist ein Eigenlob wert!

Der Erfolg einer Übung hängt nicht von der Reaktion der Umwelt ab, denn wie die reagiert, steht nicht in unserer Macht. Nur vermiedene Aufgaben oder Augen-zu-und-durch-Übungen sind Misserfolge im Sinne unseres Ziels.

Beispiel für eine »Live«-Übung

Beobachten wir nun, wie Herr Zauder sein Drehbuch für die Übungssituation »Ich beantworte Marlenes Frage, ob ich noch andere Freundinnen habe, mit *›Ja‹*« live durchführt.

Fallbeispiel: Herr Zauder macht eine »Live«-Übung

Herr Zauder hat sich mit seiner Freundin Marlene in ihrem Lieblings-Bistro verabredet. Heute hat er sich vorgenommen, ihre Frage vom letzten Donnerstag ehrlich zu beantworten. Sie hat ihn gefragt, ob er neben ihr noch andere Frauen treffe, und er hat sich mit einem empört geäußerten »Was soll das denn jetzt!? Traust du mir das zu?« vorläufig vor der Antwort gedrückt. Er befürchtet,

dass Marlene sich zurückzieht, wenn sie von seinen anderen Beziehungspartnerinnen erfährt. Aber er möchte wirklich äußerst ungern auf Marlene verzichten, denn er findet sie charmant, attraktiv und sexuell höchst einfallsreich. Das gilt allerdings auch für seine anderen Freundinnen …

Herr Zauder hat Klaus, seinen besten Freund, gebeten, als Kontrolleur dabei zu sein und darauf zu achten, dass er keinen Rückzieher macht. Beide haben verabredet, dass Klaus sich bei Marlenes Eintreffen verabschiedet, sich an die Bar zurückzieht und Herrn Zauder von dort aus beobachtet. Dieser will sich laut räuspern, wenn er seine Übung beginnt.

Als Marlene eintrifft und Klaus sich verabschiedet hat, sitzen sich beide am Tisch gegenüber. Nach einigem Vorgeplänkel und nachdem beide ihre Bestellung erhalten haben, räuspert sich Herr Zauder. Er schwitzt … HALT! STOPP! … (Zauder rekapituliert sein B^{neu}: »Ich habe mir vorgenommen, ehrlich zu ihr zu sein. Möglich, dass sie nichts mehr mit mir zu tun haben will, wenn sie erfährt, dass ich noch andere treffe, aber das wäre der Preis dafür, dass ich mich nicht festlegen mag. Falls wir uns weiter treffen, möchte ich nicht dauernd Angst haben müssen, dass sie das entdeckt. Ich finde es auch nicht okay, sie anzulügen.«) … Er beginnt: »Äh … du hattest mich doch mal gefragt, ob ich noch andere Frauen treffe …« Marlene schaut ihn mit großen Augen erwartungsvoll an. Zauder zaudert: »Ja, äh, … (Er schwitzt, macht erneut einen Gedankenstopp und wiederholt sein B^{neu}, dann:) … ja, also, ich hab' mir vorgenommen, dir das ehrlich zu beantworten: Ja, das tue ich. Ich hoffe inständig, dass das für dich okay ist.« Zauder atmet tief durch und schaut nun seinerseits Marlene erwartungsvoll an. Die reagiert zunächst mit Schweigen und scheint traurig zu sein. Dann meint sie: »Ich habe mir schon so etwas gedacht. … eine oder mehrere?« … Zauder zaudert erneut: »Wie, eine oder mehrere?« Sie: »Na, Frauen natürlich, was denkst du denn? Mit wie vielen treibst du es noch neben mir?« Zauder wird es wieder heiß. Er macht erneut einen Gedankenstopp und wiederholt sein B^{neu}, schließlich:) »Jetzt willst du es aber ganz genau wissen … (Er beginnt zu schwitzen, benutzt erneut einen Gedankenstopp und wiederholt sein B^{neu}, dann:) … aber ich will dir gegenüber ehrlich sein: Es sind zwei Frauen, mit denen ich mich noch treffe.« Marlene: »Und die hast du genauso gern wie mich?« … Zauder: »Äh, … nun ja, … irgendwie schon.« Sie: »Du willst das also weiter so laufen lassen?« … Er (nach einem weiteren Gedankenstopp und B^{neu}): »Ja, das wäre mir am liebsten, … (Zauder wischt sich die Stirn) … ich hoffe, das ist okay für dich?« Marlene schweigt, dann, nach einer Weile: »Ich glaube, das ist nichts für mich. Ich muss das

jetzt erst mal verdauen. Ich glaube, ich geh' jetzt besser. Ich mag jetzt nicht belanglos mit dir klönen, als sei nichts gewesen.« Sie steht auf, Zauder auch. Er: »Kann ich dich morgen anrufen?« Sie: »Ich weiß noch nicht. Ich muss darüber nachdenken. Vielleicht nächste Woche.« Sie verlässt das Bistro, Zaudert schlurft zu Klaus an den Tresen. Der meint: »Wow, du hast es echt gemacht? Hätte ich dir nicht zugetraut. Klasse!«

Erst jetzt merkt Zauder, dass er das völlig übersehen hat: Er hat sein Ziel erreicht, er ist ehrlich geblieben, obwohl er ahnte, dass ihn das möglicherweise die Beziehung zu Marlene kostet. Und dann gelingt es ihm doch noch, sich innerlich zufrieden auf die Schulter zu klopfen.

9.4 Und jetzt Sie: Übungsaufgaben

Bitte beantworten Sie nachstehende Fragen schriftlich.

Aufgabe 95. Was sind »Live«-Übungen und wozu dienen sie?

Aufgabe 96. Welche Bedingungen sollen sinnvolle Übungen erfüllen? Bitte begründen Sie die Bedingungen.

Aufgabe 97. Bitte sammeln Sie 10 bis 20 Übungssituationen für das Training Ihres neuen Konzepts.

Aufgabe 98. Was ist eine Übungsleiter, wozu dient sie und wie erstellt man sie? Bitte erstellen Sie Ihre eigene Übungsleiter.

Aufgabe 99. Was sind »innere Drehbücher«? Wozu dienen sie und welche Anforderungen sollen sie erfüllen?

Aufgabe 100. Was sind Vorstellungsübungen, wozu dienen sie und welche Anforderungen sollen sie erfüllen?

Aufgabe 101. Bitte erstellen Sie ein Drehbuch zu einer Ihrer Aufgaben und üben Sie es dann in der Vorstellung.

Aufgabe 102. Was ist vor einer »Live«-Übung zu beachten?

Aufgabe 103. Was ist ein Gedankenstopp und wozu dient er?

Aufgabe 104. Wozu ist Eigenlob wichtig?

Aufgabe 105. Üben Sie jeden Tag Ihr inneres Drehbuch für Ihre jeweils gewählte Übungsleiter-Aufgabe so lange, bis es »sitzt«.

Aufgabe 106. Machen Sie dreimal wöchentlich eine »Live«-Übung.

10 Der innere Schweinehund und andere Stolpersteine

Donnerwetter, Sie haben es tatsächlich fast geschafft. Herzlichen Glückwunsch!

Da Sie immer noch nicht aufgegeben und das Buch frustriert in die Ecke gefeuert haben, sind Sie offensichtlich tatsächlich wild entschlossen, etwas verändern und nicht nur auf bessere, leichtere Zeiten hoffen zu wollen. Das ist eine optimale Voraussetzung dafür, dass Sie nun auch noch die letzte Hürde nehmen: den Kampf mit dem gemeinen »inneren Schweinehund«.

Theoretisch haben Sie jetzt alles drauf und Ihrem Veränderungsziel steht jetzt fast nichts mehr im Wege. Allerdings nur fast, denn welcher Mensch mit GFT kennt nicht die vielfältigen Hürden, die uns so häufig den direkten Weg zum Ziel verstellen? Unser innerer Schweinehund hat so manche Tricks parat, auf die wir immer wieder gerne hereinfallen, indem wir eines seiner Hintertürchen benutzen, die er allzeit bereitwillig offen hält.

Damit uns das künftig immer seltener passiert, betrachten wir diese Stolpersteine jetzt genauer.

10.1 Der innere Schweinehund bläst zum Gegenangriff

Der innere Schweinehund ist ein äußerst zäher, langlebiger Gegner. Man kann ihn nicht einfach ausschalten oder dauerhaft loswerden, denn er ist und bleibt ein untrennbarer Teil von uns. Aber wir können lernen, ihn in seine Schranken zu weisen und ihn zu kontrollieren. Das ist allerdings eine nicht endende Aufgabe. Und wenn wir unaufmerksam werden, wird er die nächste Gelegenheit, das kleinste Hintertürchen, nutzen, um wieder hervorzudrängen und zu versuchen, die Kontrolle zu übernehmen.

Und was hat er uns damit nicht schon alles eingebrockt!

- *Er* ist für unsere Ängste, Depressionen und Selbstwertprobleme verantwortlich.
- *Er* hat uns all die emotionalen Konsequenzen eingebrockt, die wir *heute* auszulöffeln müssen, weil wir *gestern* seine Hintertürchen genutzt haben.

Und Sie haben tatsächlich vor, das nun ändern.

Nun, die schlechte Nachricht ist: Ihr innerer Schweinehund weiß das bereits und ist schon darauf eingestellt, Sie davon mit allen ihm zur Verfügung stehenden Vermeidungs- und Verdrängungstaktiken abzuhalten. Er ist eben ein Teil von uns und weiß, was wir vorhaben.

Es gibt aber auch eine gute Botschaft: Der innere Schweinehund lässt sich an die kurze Leine nehmen, wenn wir einige grundlegende Dinge beherzigen.

Den inneren Schweinehund an die kurze Leine nehmen

Der Kampf gegen den inneren Schweinehund ist nicht neu. Alle Generationen vor uns hatten damit zu tun und wir können deswegen auf Erfahrungswerte zurückgreifen und vier Regeln befolgen, mit denen man ihn erfolgreich in den Griff bekommt.

1. Wir fällen Entscheidungen ohne Hintertürchen. Unser innerer Schweinehund hat ein gutes Näschen für Hintertüren und er versucht ständig, uns mit solchen »Notausgängen« zu locken und von unserem neuen Ziel abzubringen, wenn uns gerade wieder einmal etwas lästig ist. Denn das ist genau der Augenblick, auf den wir vorher stets gern mit Vermeidungsstrategien reagiert und solche Hintertürchen gern genutzt haben.

Damit wir künftig dagegen gewappnet sind, werden wir unsere Entscheidungen nur noch präzise fällen, ohne Hintertürchen und ohne

Wenn und Aber festlegen, *wann* wir *was* mit *welchem Ziel* tun wollen.

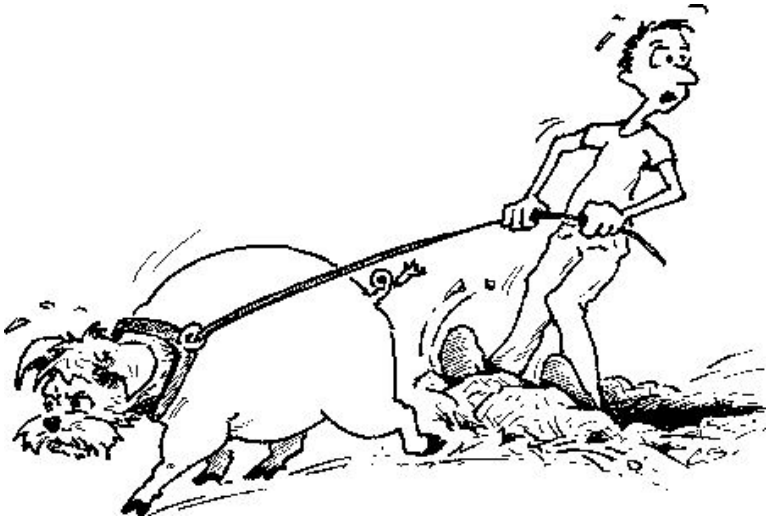
Tun wir das nicht, haben wir unseren Rückfall in alte Muster bereits vorprogrammiert.

2. Wir drücken uns konkret und präzise aus. So wie unsere Entscheidungen werden wir künftig auch unsere Ziele, Vorstellungen und Wünsche anderen gegenüber konkret und präzise formulieren. Damit reduzieren wir Missverständnisse mit unserer Umwelt und die Wahrscheinlichkeit, dass andere versuchen, unsere Ziele zu sabotieren, denn wir hinterlassen nun einen entschlossenen Eindruck: Wir wissen genau, was wir wollen, sagen das auch und werden dadurch für andere durchschaubarer.

3. Wir planen unser Vorhaben realistisch. Wir haben bereits in anderen Zusammenhängen in den Abschnitten 4.5 und 4.6 festgestellt, wie wichtig realistische Ziele und Zielpläne unter Einbezug von Etappenzielen für unseren Erfolg und unsere Veränderungsmotivation sind. Wer sich unnötig wegen unrealistischer Zielplanung in Stress begibt oder wegen seiner notwendigerweise erfolglosen Versuche frustriert reagiert, öffnet den Strategien des inneren Schweinehunds Tür und Tor, denn so etwas macht anfällig für Resignation und Ausweichverhalten.

4. Wir verhalten uns zielführend. Besonders zu Beginn eines Änderungsprogramms ist es leicht, den roten Faden aus den Augen zu verlieren, der uns zu den neuen Zielen führt. Deshalb halten wir *schriftlich* in lang-, mittel- und kurzfristigen Zielplänen fest, welches unserer Ziele und Etappenziele wir *wie* und *wann* erreichen wollen. So sind wir ständig in der Lage zu prüfen, ob wir noch auf dem richtigen Weg sind und ob wir den selbst gewählten Zeitrahmen einhalten. Wir werden unser Veränderungsprogramm wie einen *Fahrplan* aufstellen und wir werden die festgelegten Etappen im gewählten Tempo durcharbeiten, bis wir unser Ziel erreichen, ohne die geplante Route zu verlassen.

So können wir vermeiden, orientierungslos unnötige »Ehrenrunden« zu drehen und deswegen frustriert zu sein. Damit geben wir dem inneren Schweinehund keine Chance, uns seine Hintertürchen anzudrehen.



Der innere Schweinehund macht mobil

!

Grundsätzlich gilt: Je geringer unsere Bereitschaft ist, Frustrationen zu ertragen (d. h. je ausgeprägter die GFT), umso größer ist die Chance für den inneren Schweinehund, uns von unserem Vorhaben abzubringen.

10.2 Vom Frustkiller zum Schweinehundbesieger: der Umgang mit den zehn hinterhältigsten Schweinehund-Tricks

Die Widerstände gegen unsere neuen Zielsetzungen, die der innere Schweinehund bei uns mobilisiert, sind gemeinerweise oft nur schwer als hinterhältige Fallen auszumachen, und es bedarf einiger Übung, um nicht auf diese schädlichen, unsere Ziele sabotierenden »Lösungen« hereinzufallen.

Schaffen wir das allein nicht und erkennen wir nur im Nachhinein an den negativen Konsequenzen unseres Ausweichverhaltens, dass wir unserem inneren Schweinehund erneut auf den Leim gegangen sind, hilft nur noch das geschulte Auge eines Außenstehenden, um solche Strategien zu erkennen und zu vermeiden.

Um hierfür selbst wachsamer zu werden, betrachten wir nachstehend die zehn häufigsten Schweinehund-Tricks.

1. »Ich hab's verstanden, ehrlich!«
Na klasse, das ist doch auch schon was.

Wer deswegen aber meint, er könne sich nun bequem zurücklehnen und sich auf seinen neuen Einsichten ausruhen, wird eine andere unliebsame Erkenntnis gewinnen: *Verstehen* heißt noch lange nicht, es auch zu *können. Können* kommt von *üben*, und das ist doch bisher noch gar nicht zum Zuge gekommen. Lassen Sie sich daher nicht vom inneren Schweinehund einreden, Sie seien bereits am Ziel, nur weil Sie den Weg zum Ziel begriffen haben. Wenn Sie jemals dort ankommen wollen, werden Sie den Weg Schritt für Schritt beschreiten müssen, auch wenn das häufig mühsam wird.

!

Verstehen heißt nicht können. *Können* kommt von *üben*.
Wer etwas ernten möchte, muss nicht nur wissen, wie man sät, er muss es tun.

2. »Morgen ist auch noch ein Tag.« Oder:
»Morgen fang ich an, versprochen.«
Nun, das trifft zumindest mit einer sehr hohen Wahrscheinlichkeit zu.

Wer sich deswegen aber dazu verleiten lässt, seinen

Veränderungsprozess auf morgen zu verschieben, sollte sich darüber im Klaren sein, dass dann auch die negativen Konsequenzen des Vermeidungsverhaltens mit gleich hoher Wahrscheinlichkeit eintreten. Man hat dann eben länger etwas von seinem Problem.

Was würden Sie von diesem Argument halten, wenn Sie es von jemandem hören, der sich gerade in einige Heftzwecken gesetzt hat und nun zu träge ist, wieder aufzustehen, um sie zu entfernen? Richtig: Das wäre ziemlich blöd. Entweder man findet sich dauerhaft damit ab und zahlt klaglos beständig den Preis für die eigene Trägheit, oder man kann genauso gut jetzt gleich aufstehen, wenn der Schmerz lästig ist. Denn auch morgen oder übermorgen ist der Energieaufwand dafür gleich hoch. Wozu sollte man dann den Schmerz unnötig lange in Kauf nehmen?

!

Wer erwünschte Ziele auf morgen verschiebt, weil die Umsetzung so lästig erscheint, sollte sich klar machen, dass er damit auch auf die Vorteile seines Vorhabens verzichtet.

3. »Ich würde es tun, wenn ich die Energie dazu hätte!« Oder: »Ich habe überhaupt keine Energie mehr.«

So etwas kann es schon geben, dass jemand sich körperlich so verausgabt, dass er danach völlig ausgelaugt und erschöpft ist. Hier kann dann eine kurze Erholungsphase weiterhelfen.

Aber bei GFT ist körperliche Anstrengung selten die realistische Erklärung dafür, wenn jemand glaubt, völlig erschöpft und kraftlos zu sein. Hier ist die empfundene Erschöpfung i. d. R. psychisch bedingt: Weil wir etwas unbedingt vermeiden wollen, empfinden wir dann tatsächlich so etwas wie Erschöpfung und wir meinen auch dann, uns zuerst etwas ausruhen zu müssen.

Inzwischen fällt uns der kurzfristige Krankheitsgewinn natürlich sofort auf: Wer erschöpft ist, muss es *jetzt* nicht tun. Derart psychisch bedingte Erschöpfung wird man durch Erholung nicht los. Im Gegenteil: Sobald mir am nächsten Tag nach dem Aufstehen klar wird, was nun ansteht, fühle ich mich gleich wieder völlig kaputt und ausgelaugt. Besser ich ruhe noch etwas …

Die hier erfolgreiche Lösung heißt *Selbstüberwindung*. Leider ist sie ebenso lästig wie erfolgreich. Nur mit einer gehörigen Portion an Selbstüberwindung werden wir unsere aufgestellten Ziele erreichen. Um unserem inneren Schweinehund dabei nicht gleich wieder eine Chance für seine Tricks über das Frustrationsargument zu liefern, werden wir die Wahrscheinlichkeit, frustriert zu sein, dadurch gering

halten, indem wir realistische kleine Veränderungsschritte planen und dann *mit Selbstüberwindung* umsetzen.

!

Merke: Man kann auch Dinge tun, *obwohl* man müde, ausgelaugt oder energielos ist. Besonders bei psychisch bedingter Kraftlosigkeit lässt sich der Teufelskreis nur unterbrechen, indem man in kleinen, realistisch geplanten Etappen mit seinem Vorhaben beginnt.

4. »Wenn ich's auf den letzten Drücker mache, habe ich mehr Motivation.« Oder: »Ich brauch den Druck, sonst schaffe ich das nicht so gut.«

Da kann etwas dran sein. Schauen wir uns dieses Argument doch etwas genauer an.

Wenn jemand etwas »auf den letzten Drücker« macht, heißt das, dass er das, was er dann tut, ungern tut. Andernfalls hätte er es ja gern schon freiwillig früher getan. Wenn er dann doch noch das macht, was er so ungern tut, dann i. d. R. deswegen, weil er sonst Nachteile fürchtet. Die Motivation, die jetzt angeblich verstärkt vorhanden ist, besteht also darin, drohende Nachteile zu verhindern. Die treibende Kraft ist hier also *Angst*.

Der »Trick«, der hier angepriesen wird, besteht also darin, so lange zu warten, bis die Angst vor den Konsequenzen des Vermeidens größer ist als der Widerwille, das Notwendige zu tun. Auch auf den zweiten Blick erschließt sich dem Betrachter nicht der Sinn dieser Strategie, denn hätte man es sofort getan, wäre nur der Widerwille zu überwinden gewesen. Mit der hier angepriesenen Strategie kommt noch zusätzlich die Angst vor den Konsequenzen hinzu.

Zudem wäre es hilfreich zu prüfen, *wozu* ich etwas machen will. Dient das Vorhaben einem meiner Ziele, dann kann ich mir dessen Vorteile vor Augen führen und mich damit »positiv« motivieren: Ich will unbedingt die Vorteile dieses Vorhaben für mich einsacken. Deswegen – und nur deswegen – tue ich es *jetzt*, weil ich nämlich auf diese Vorteile nicht unnötig lange warten will.

!

Statt sich »negativ« über Angst vor Bestrafung zu motivieren, kann man dies auch »positiv« erreichen, indem man sich verdeutlicht, welche erstrebenswerten Vorteile ein Vorhaben mit sich bringt. Dient das Vorhaben keinem meiner Ziele, lasse ich es bleiben.

5. »Ich würde es tun, wenn ich wüsste, dass es das Richtige für mich ist.« Oder: »Können Sie mir garantieren, dass das gut ausgeht/gut für mich ist?«
Na das wär' doch was: Sicherheit! Es gibt viele, die ganz scharf darauf sind.

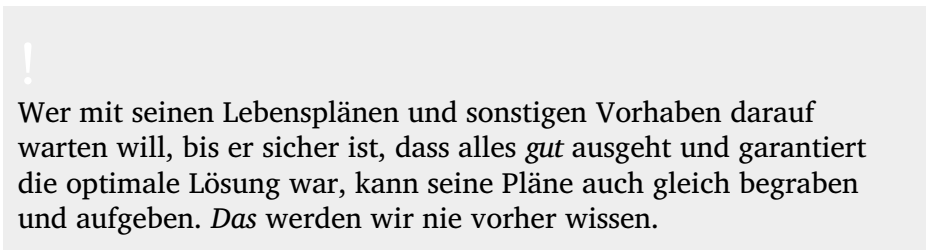
Manche fassen nichts an, bevor sie nicht »garantiert« wissen, dass es richtig ist, gut ausgeht und überhaupt keine negativen Konsequenzen mit sich bringt.

Aber egal, aus welchem Grund jemand nach Sicherheit verlangt, die Antwort bleibt dieselbe: »So etwas haben wir nicht und bekommen wir auch nicht herein.« Die Gründe dafür sind leicht nachzuvollziehen:

- Wer sicher sein möchte, dass etwas *gut* ausgeht, benötigt nicht nur die Fähigkeit, in die Zukunft zu schauen, um zu wissen, wie etwas ausgeht, sondern auch das klare, sich nie ändernde Wissen darum, was *gut* ist. Beides steht Menschen nicht zur Verfügung.
- Während der erste Punkt vermutlich keiner weiteren Erläuterung bedarf, weshalb so etwas utopisch ist, ist das beim zweiten Aspekt vielleicht nicht für jeden auf Anhieb klar. Schauen wir uns das genauer an.

  »Gut« ist ja eine Bewertung und somit abhängig vom Geschmack des Betrachters und von den Zielen, die er gerade verfolgt. Ändert jemand im Laufe seines Lebens seinen Geschmack oder seine Ziele, ist das, was er vorher für »gut« befunden hat, nun plötzlich alles andere als das.

Aus dem letzten Punkt ergibt sich auch, dass wir künftig nichts mehr dazulernen dürfen, um nicht aufgrund neuer Erkenntnisse unseren Geschmack und unsere Ziele verändern zu wollen.



Wer mit seinen Lebensplänen und sonstigen Vorhaben darauf warten will, bis er sicher ist, dass alles *gut* ausgeht und garantiert die optimale Lösung war, kann seine Pläne auch gleich begraben und aufgeben. *Das* werden wir nie vorher wissen.

6. »Das Leben sollte einfacher/fairer sein.«
Diese beiden Ansprüche, besonders der erste, gehören in die Kategorie »Wunschdenken«. Aber wir haben ja schon selbst feststellen müssen, dass das Leben selten nach dem Motto »Wünsch dir was!« funktioniert – wenn man vielleicht von einer kurzen Kindheitsphase absieht.

Der zweite Anspruch ist zusätzlich noch mit weiteren

Unstimmigkeiten gewürzt.

- Wer *Fairness* oder *Gerechtigkeit* fordert, möchte etwas, was es gar nicht gibt; etwas, was nur theoretisch zu beschreiben und nicht tatsächlich im Alltag zu beobachten ist. Es sind *Konstrukte*, Begriffe, die etwas beschreiben, was allenfalls in unserer Fantasie existiert wie z. B. Himmel und Hölle, Sünde und Sühne, Ehrlichkeit, Engel, Teufel, Werwolf, Humanität, Chancengleichheit und Sicherheit.
- Darüber hinaus darf wohl bezweifelt werden, dass gerade Menschen mit GFT tatsächlich wirklich absolute Gerechtigkeit wünschen, denn das würde ja auch bedeuten, dass sie ihren »gerechten« Anteil an Hunger und Elend, an Krankheiten und Verlust, an Unfällen und Armut einfordern. Würden *Sie* so etwas wollen?

In der Regel rufen Menschen immer dann nach Gerechtigkeit, wenn sie davon profitierten. Oder haben Sie schon einmal jemanden erlebt, der zu seinem Nachteil Gerechtigkeit gefordert hat? So etwas gibt es möglicherweise aus moralischen Aspekten, aber dann profitiert der Fordernde ja auch bereits wieder selbst davon, indem er sich – seiner Meinung nach – moralisch »richtig« verhält und deswegen »ein guter Mensch« ist.

!

Das Leben ist *genauso*, wie es ist. Was wir daraus machen, können wir im Rahmen unserer Einsatzbereitschaft und unseren mehr oder weniger begrenzten Möglichkeiten, darauf Einfluss zu nehmen, entscheiden.
Wer darauf wartet, dass das Leben einfacher, fairer oder gerechter wird, vergeudet nur sein Dasein, denn er wird umsonst warten.

7. »Das Leben ist zu kurz, um mich *damit* zu belasten.«

Das könnte ein stichhaltiges Argument sein, sodass wir es besser genauer prüfen.

So ein Argument könnte man beispielsweise gelten lassen, wenn der Aufwand eines Vorhabens größer ist als sein Ertrag. So etwas würde man sinnvollerweise lassen, egal wie lange das Leben anhält.

Wir würden es auch akzeptieren, selbst wenn die Vorteile größer sind als die Nachteile, falls damit gemeint ist, dass es andere Pläne gibt, die noch wichtiger sind und die noch größere Vorteile mit sich bringen als dieses Vorhaben. Wir betrachten dann die »Opportunitätskosten« unseres Vorhabens, indem wir prüfen, ob wir statt dieses Vorhabens andere Ziele verfolgen können, die für uns noch

mehr Vorteile mit sich brächten. Da unsere Lebenszeit begrenzt ist, werden wir nicht alles machen können, was uns verlockend erscheint. Wir werden uns besser eine Zielhierarchie erstellen, um danach jederzeit klar entscheiden zu können, was uns besonders wichtig ist und welche Ziele wir zuerst verfolgen sollten. Aber selbst wenn wir unsere Vorhaben künftig danach bestimmen, welche den langfristig größten Nutzen für uns haben, zieht das oben angeführte Belastungsargument nicht, denn zum einen überwiegen die Vorteile ja auch in diesem Fall, zum anderen erfordern auch die anderen Ziele eine Einsatzbereitschaft und Belastung.

Das eigentliche Schweinehund-Argument heißt daher meist: »Das Leben ist zu kurz, um mich *überhaupt* zu belasten.« Mit diesem Argument haben wir uns ja aber bereits ausführlich im Abschnitt 2.2.2 auseinandergesetzt, als wir die Konsequenzen der »Carpe diem«-Fans betrachteten und feststellten: »Von nix kommt nix«. Wer sich also nicht mit irgendwelchen Vorhaben belasten möchte, wird dann auch auf die damit verbundenen Vorteile verzichten und mit dem zufrieden sein müssen, was sich ohne das eigene Zutun ergibt.

!

Ob ich ein Vorhaben ausführe, entscheide ich nach der persönlichen Wichtigkeit, die ich ihm beimesse, nicht nach meiner vermuteten restlichen Lebensdauer.
Überwiegen die Vorteile eines Vorhabens, führe ich es durch, wenn ein anderes nicht noch mehr Vorteile mit sich bringt; überwiegen die Nachteile, lasse ich es. In jedem Falle gilt: »Von nix kommt nix«.

8. »Andere machen das auch nicht.«
Na ja, warum sollten sie auch? Das wäre für die doch nur sinnvoll, wenn sie genau die gleichen moralischen, politischen, sozialen und sonstigen Ziele verfolgten wie wir selbst.

Und selbst wenn sie dies sogar täten: Vielleicht sind ihnen die Konsequenzen ihres Vermeidungsverhaltens nicht so wichtig. Oder sie leiden darunter genauso wie wir, sind aber nicht bereit, daran etwas aus eigenem Antrieb zu verändern. Und wenn andere sich zielschädlich verhalten, hilft uns das kaum dabei, den negativen Konsequenzen unseres eigenen Vermeidungsverhaltens oder trotzigen Forderns zu entgehen. Ob für uns selbst etwas sinnvoll ist oder nicht, lässt sich lediglich im Hinblick auf den eigenen Geschmack und die eigenen Ziele beantworten.

Der Hinweis auf das Verhalten anderer ist für Menschen mit GFT ja ohnehin eine einseitige Angelegenheit. So ein Argument hat für uns ja

überhaupt keine Bedeutung, wenn andere etwas machen, wozu wir selbst überhaupt keine Lust haben. Jemand mit geringer Frustrationstoleranz wird sich nicht *deswegen* zur Gartenarbeit, zum Aufräumen, zur Steuererklärung oder zum Lernen aufraffen, weil der Nachbar es auch tut.

Dieses Schweinehund-Argument wirkt nur andersherum: Der Hinweis auf andere dient uns dann dazu, uns kurzfristig zu entlasten. Die langfristig negativen Konsequenzen werden wir aber *so* natürlich nie los.

!

Der Blick auf andere hilft nicht, für sich selbst zu entscheiden, was den eigenen Zielen dient. Ich tue das, was meinen langfristigen Zielen dient, egal ob andere auch diese Ziele verfolgen oder ob die sich selbstschädigend »dummfaul« verhalten.

9. »Das darf man nicht, das ist falsch!« Oder: »Das gehört sich nicht!«

Wer so etwas mit Inbrunst von sich gibt, gehört zu den Menschen, die absolute Forderungen aufstellen und Muss-Denken praktizieren.

So ein Hintertürchen hält der innere Schweinehund immer dann für uns parat, wenn wir die »Schuld« oder eine Veränderungsnotwendigkeit lieber bei anderen suchen wollen – weil wir selbst so, wie wir sind, ja schließlich in Ordnung sind. *Wir* müssen uns nicht ändern, das weiß doch wohl jeder!

Wir haben bereits in Abschnitt 4.2 erkannt, dass wir nicht objektiv entscheiden können, ob etwas falsch oder richtig ist, da uns dazu die Erkenntnisfähigkeit fehlt. Und wir sahen, wie unsinnig es ist, zu fordern, dass die Realität anders zu sein hat, als sie sich gerade tatsächlich darstellt. Das Lernziel, das wir hierzu herausgearbeitet hatten, heißt *Akzeptanz*.

Wir wollen lernen, dass andere Dinge aus ihrer Perspektive beurteilen und ihre Entscheidungen so fällen, wie es zu *ihrer* Moral und zu *ihren* Zielen passt – auch wenn das leider nicht unserem eigenen Geschmack entspricht.

!

Wir können nur »bedingte« Wahrheiten erkennen. Ob jemand etwas richtig oder falsch macht, können wir daher nur aus der persönlichen Perspektive des Betroffenen untersuchen. Unabhängig davon darf jeder so viel »falsch« machen, wie er möchte. Schließlich

muss ja jeder selbst die Konsequenzen seiner Fehler ertragen. Falls wir davon mitbetroffen sind und das aus eigener Macht nicht unterbinden konnten, haben wir Pech gehabt. Solche Risiken gehören zum normalen Alltag dazu.

10. »Ich bin eben so.«

Tja dann ist das wohl Schicksal und man muss sich damit abfinden.

Aber stellen wir doch besser vorher sicher, dass das, was uns so teuer zu stehen kommt, was uns diese langfristig negativen Konsequenzen einbrockt, tatsächlich unter gar keinen Umständen durch uns selbst gesteuert wird oder durch uns beeinflussbar ist.

Nur wenn das der Fall ist, wären die Konsequenzen unseres »So-Seins« schicksalhaft und wir lernen besser, uns damit abzufinden.

Als Schweinehund-Argument versucht diese Begründung aber, uns eine tatsächlich nicht vorhandene Unbeeinflussbarkeit zu suggerieren, damit wir nicht aktiv werden und uns mühsam ändern müssen.

Die Konsequenz wäre dann, dass wir unnötig die negativen Auswirkungen unserer veränderbaren Eigenheiten dauerhaft ertragen bzw. erleiden müssen.

!

Nur unveränderbare Eigenheiten unserer Person akzeptieren wir als schicksalhaft. Alles andere werden wir daraufhin prüfen, wie es zu verändern ist und – wenn wir den Weg kennen – ob es uns den dafür nötigen Aufwand wert ist. Überwiegen die Vorteile der Veränderung, investieren wir die nötige Einsatzbereitschaft für das Veränderungsziel.

10.3 Und jetzt Sie: Übungsaufgaben

Bitte beantworten Sie die nachstehenden Fragen schriftlich.

Aufgabe 107. Auf welche Schweinehund-Argumente fallen Sie am häufigsten herein? Suchen Sie dafür drei konkrete Beispiele.

Aufgabe 108. Widerlegen Sie Ihre Schweinehund-Argumente und lernen Sie Ihre Begründung auswendig, damit Sie sie jederzeit parat haben, wenn Ihr innerer Schweinehund Sie wieder einmal überzeugen und von Ihrem Vorhaben abbringen möchte.

Aufgabe 109. Prüfen nun nochmals Ihren Veränderungsplan daraufhin, ob Sie sich präzise festgelegt und ob Sie dafür genügend viele, realistische Etappenziele eingeplant haben. Falls nicht, verbessern Sie jetzt Ihren Zielplan.

Aufgabe 110. Teilen Sie Ihr Vorhaben, Ihre Veränderungsziele, anderen mit und machen Sie sich dadurch überprüfbar. Legen Sie Ihre Motivationsverstärker (Ihre Belohnung für erfolgreiches Üben ebenso wie die Sanktionen für Vermeidungsverhalten) präzise und unmissverständlich fest und halten Sie sich daran.

Und jetzt: Viel Erfolg! *Sie* schaffen das.

Anhang

Arbeitsblätter und Hinweise zu den Online Materialien

Übungsblätter zur Unterstützung

AB1: Gefühlssterne
AB2: ABC-Modell (Inhalt und Struktur)
AB3: ABC-Modell (Aufgabenblatt)
AB4: Emotionen und zu erwartende Inhalte im Bewertungssystem
AB5: ABCZ-Modell (Aufgabenblatt)

Nachstehend sind diese Übungsblätter in verkleinerter Form abgedruckt. Sie sind als Kopie zu verwenden, wenn sie dabei vergrößert werden.

Diese Unterlagen können Sie sich aber auch in Originalgröße ausdrucken, wenn Sie einen Internetzugang besitzen. Dazu gehen Sie auf unserer Homepage www.beltz.de auf die Seite des Buches und klicken den Link zu den Materialien an.

Literaturhinweise
Für Leser, die sich intensiver mit der Möglichkeit beschäftigen möchten, eigenen Denkfallen auf die Schliche zu kommen und damit verbundene emotionale Probleme abzubauen, kann folgendes Buch nützlich sein:

Stavemann, H. H. (2010). Im Gefühlsdschungel – Emotionale Krisen verstehen und bewältigen (2. Aufl.). Weinheim: Beltz.

Dieses Buch beschäftigt sich ausführlich mit der Entstehung von Gefühlen und emotionalen Problemen und ihren Veränderungsmöglichkeiten. Es beschreibt die verschiedenen »Denkfallen« und deren Auswirkungen sowie die therapeutischen Werkzeuge und demonstriert sie an diversen Beispielen. Dabei wird auf drei Problembereiche eingegangen.

Wir haben bei der Betrachtung der langfristigen Auswirkungen von GFT gesehen, dass hierzu auch mangelndes Selbstvertrauen und Selbstwertprobleme gehören. Falls auch Sie darunter leiden, ist Ihnen vielleicht folgendes Buch hilfreich, das auf den Problembereich der Selbstwertprobleme fokussiert:

Stavemann, H. H. (2011) … und ständig tickt die Selbstwertbombe.

Selbstwertprobleme erkennen und lösen. Weinheim: Beltz.

An mehreren Stellen dieses Buches wird die Notwendigkeit beschrieben und begründet, weshalb sinnvolle (Lebens-)Ziele und Etappenziele unerlässlich für eine realistische Veränderungsplanung sind. Wer Probleme mit der Zielplanung hat, kann hierzu folgende Hilfestellung nutzen:

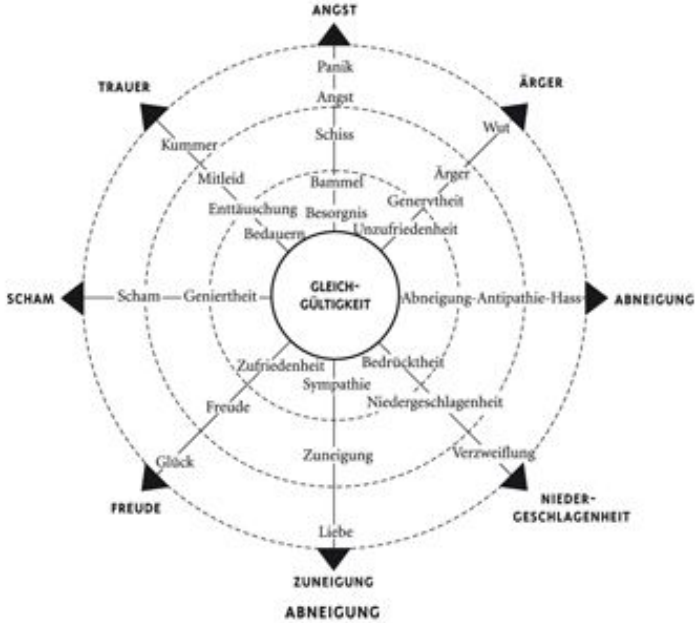
Stavemann, H. H. (2007). Lebenszielanalyse und Lebenszielplanung in Therapie und Beratung. Weinheim: Beltz.

Wenn Sie Interesse an den historischen philosophischen Wurzeln psychotherapeutischer Denk- und Veränderungsansätze haben, empfehle ich Ihnen folgende recht kurzweilige und eindrucksvolle stoische Ratschlag-Sammlungen:

Epiktet (1992). Wege zum glücklichen Handeln. Dt. von W. Capelle. München: Eugen Diederichs Verlag.
Oder:
Epiktet (2006). Das Buch vom geglückten Leben. Dt. von K. Conz. Köln: Anaconda.

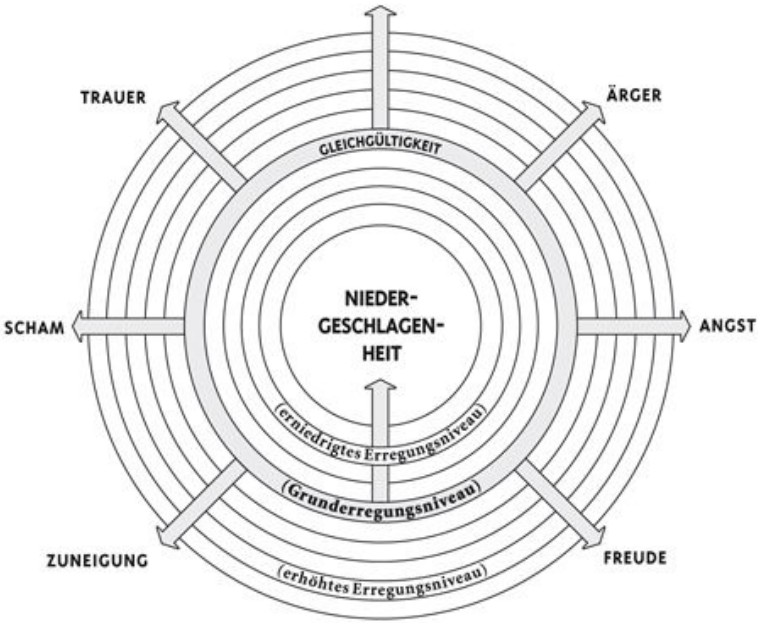
Wenn Sie in den dort beschriebenen Beispielen z. B. »Pferd« durch »Porsche« ersetzen, sind die darin enthaltenen Botschaften hoch aktuell. Für viele wird es erstaunlich und erschreckend zugleich sein festzustellen, wie wenig sich an den bereits damals aufgeführten unangemessenen Denkmustern mit ihren einhergehenden emotionalen Problemen in den letzten zweitausend Jahren menschlicher Entwicklungsgeschichte verändert hat.

Gefühlsstern und Zuordnungskategorien



Emotionen	Physiologische Begleitsymptome	Kognitionen	Körpergefühle
Freude	Erröten	Unsicherheit	Hunger
Zuneigung	Schwindelgefühl	Misstrauen	Körperschmerz
Gleichgültigkeit	Ohrensausen	Unglaubwürdigkeit	Kälte
Hass	Herzrasen	verhöhnt werden	Durst
Zufriedenheit	Herzstiche	Vertrauen	Druck
Scham	Schwitzen	Einsamkeit	Müdigkeit
Besorgnis	Zittern	Sicherheit	Wärme
Enttäuschung	Atembeschwerden	Verbundenheit	
Angst	Harndrang	Abhängigkeit	
Kummer	Übelkeit	Freiheit	
Niedergeschlagenheit	Kreislaufstörungen	verpflichtet zu sein	
Trauer	Verstopfung	ohnmächtig zu sein	
Unzufriedenheit	Kopfschmerzen	ausgeliefert zu sein	
Panik	Muskelspannung	gemocht zu werden	
Wut	Erblassen	ausgelacht zu werden	
Liebe	ohnmächtig werden	abgelehnt zu werden	
Ärger			
Abneigung			

Gefühlsstern mit Einteilung in Erregungsniveaus und der Zeitbezug von Emotionen



Gefühlsstern mit Einteilung nach dem Erregungsniveau. Der graue Kreis in der Mitte bezeichnet das Grunderregungsniveau, das mit dem „neutralen Gefühl" *Gleichgültigkeit* einhergeht. Je weiter die Emotionen nach außen auf den Strahlen angesiedelt sind, umso höher ist das sie begleitende Erregungsniveau. Mit wachsender Entfernung vom neutralen Gefühl zum Zentrum hin schwächt es sich ab. Es liegt dann unter dem Normalniveau. Die konzentrischen Kreise stellen diese unterschiedlichen Erregungsniveaus dar.

Arbeitsblatt 2 | ABC-Modell: Inhalt und Struktur

	Was steht hier?	Mit welchen Hilfsfragen finde ich das heraus?
A Ausgangssituation	Die objektive, sachliche Beschreibung der Situation	Was geschieht gerade zum Zeitpunkt, als ich diesen Gedanken oder dieses Gefühl habe? Was könnte hier jeder Mensch ohne Vorwissen wahrnehmen und beschreiben?
B Bewertungssystem	Alle bewussten und verdeckten Gedanken zum Zeitpunkt A	**1. (Meine persönliche Sichtweise von A):** Was sehe ich mit meinem Vorwissen und meinen persönlichen Normen in der Situation A? **2. (Schlussfolgerungen und vermutete Konsequenzen):** Wie interpretiere ich das? Welche Schlussfolgerungen ziehe ich aus meiner persönlichen Sichtweise von A? Welche Konsequenzen vermutet ich? **3. (Bewertung):** Wie finde bzw. fände ich das?
C Konsequenzen	Gefühls- und Verhaltenskonsequenzen aus der Bewertung	**1. (Gefühlskonsequenz):** Welches Gefühl habe ich nach B? Gibt es körperliche Begleitsymptome? **2. (Verhaltenskonsequenz):** Was genau tue ich daraufhin? Wie verhalte ich mich?

Arbeitsblatt 3 | **ABC-Modell (Aufgabenblatt)**

A: Ausgangssituation

B: Bewertungssystem

1. **Meine persönliche Sichtweise von A**

2. **Schlussfolgerungen und vermutete Konsequenzen**

3. **Bewertung**

C: Konsequenzen

1. **Gefühlskonsequenz**

2. **Verhaltenskonsequenz**

Die Rekonstruktion des Bewertungssystems

Kann der Patient seine Emotion C1 in einer konkreten Situation A benennen, ohne sich an die zuvor abgelaufenen Gedanken zu erinnern, dann kann mit Hilfe der B3-C1-Logik vom bekannten C1 auf das diesem zugrundeliegenden B3 logisch geschlossen werden.
Danach lassen sich, von B3 ausgehend, die dazugehörigen B2 und B1 erfragen:

B2. Auf B2 kann allerdings nur indirekt logisch zurückgeschlossen werden, denn jede Emotion C1 lässt einen ganz bestimmten kognitiven Inhalt bei B2 erwarten, den man zur Rekonstruktion des Bewertungssystems nutzen kann:

- Bei Freude steht hier der Gewinn, das, was jemand toll findet,
- bei Liebe, was man so gern an jemandem mag,
- bei Trauer der Verlust, das, was man schlimm findet,
- bei Angst müssen bei B2 die Befürchtungen auftauchen, das, was furchtbar wäre,
- bei Ärger eine Normenverletzung, also das, was man für eine Sauerei hält,
- bei Niedergeschlagenheit das, was so aussichtslos ist und bleibt,
- bei Ablehnung das, was man so unsympathisch oder abstoßend findet,
- bei Scham das, was jemand für nicht in Ordnung an sich hält (und meist mit einer Selbstabwertung verbindet).

B1. Bei B1 stehen die persönlichen Vorerfahrungen, das Vorwissen und die überdauernden Lebensphilosophien und Grundsätze, die für die gezogenen Schlussfolgerungen und vermuteten Konsequenzen bei B2 verantwortlich sind. B1 lässt sich daher mit der Antwort auf die Frage erheben „Wie kommen Sie darauf, dass … (was bei B2 abgeleitet wurde)?"

Nachfolgende Übersicht zeigt für alle Gefühlsdimensionen die entsprechenden B3 und die Fragen, um die (diesen B3 vorangegangenen) B2 und B1 zu ermitteln:

Gefühl	B3	Frage nach B2	Frage nach B1
Freude	toll, schön	Was finde ich toll? Worin besteht der Gewinn?	Wie komme ich darauf?
Ärger	Sauerei, unverschämt	Was finde ich eine Sauerei? Welche Norm wurde verletzt?	Wie komme ich darauf?
Scham	peinlich	Was finde ich peinlich? Gegen welche Norm habe ich verstoßen?	Wie komme ich darauf?
Trauer	schade, schlimm	Was finde ich daran so schlimm? Worin besteht der Verlust?	Wie komme ich darauf?
Niedergeschlagenheit	hoffnungslos und furchtbar	Was finde ich so hoffnungslos und furchtbar?	Wie komme ich darauf?
Sympathie	Der/die ist toll.	Was finde ich an der/dem so toll?	Wie komme ich darauf?
Angst	Das wäre furchtbar/peinlich.	Was wäre daran so furchtbar? Wie heißen die Befürchtungen?	Wie komme ich darauf?
Ablehnung	Die/den finde ich ätzend!	Was mag ich an der Person nicht?	Wie komme ich darauf?
Gleichgültigkeit	egal	Was ist mir egal?	Wie komme ich darauf?

Arbeitsblatt 5 **ABCZ-Modell (Aufgabenblatt)**

A: Ausgangssituation

(Was geschieht gerade zum Zeitpunkt, als ich diese Gedanken oder dieses Gefühl habe? Was könnte hier jeder ohne Vorwissen wahrnehmen und beschreiben?)

B: Bewertungssystem

1. **Meine persönliche Sichtweise von A**
   (Was sehe ich mit meinem Vorwissen und meinen persönlichen Normen in der Situation A?)

2. **Schlussfolgerungen und vermutete Konsequenzen**
   (Wie interpretiere ich das? Welche Schlussfolgerungen ziehe ich aus meiner persönlichen Sichtweise von A? Welche Konsequenzen vermute ich?)

3. **Bewertung**
   (Wie finde bzw. fände ich das?)

C: Konsequenzen

1. **Gefühlskonsequenz**
   (Welches Gefühl habe ich nach B? Gibt es körperliche Begleitsymptome?)

2. **Verhaltenskonsequenz**
   (Was genau tue ich daraufhin? Wie verhalte ich mich?)

Z: Zielsetzungen

1. **Zielgefühl**
   (Welches Gefühl finde ich in der Situation A angemessen und zielführend?)

2. **Zielverhalten**
   (Welches Verhalten finde ich in der Situation A angemessen und zielführend?)